

Ficha Técnica - Cuidados com Idosos (Geriatria)

Designação

Cuidados com Idosos (Geriatria) – Assistência à Pessoa Idosa, Envelhecimento Saudável e Promoção da Qualidade de Vida

Área

Saúde e Ciências Médicas

Subárea

Geriatria | Gerontologia | Cuidados à Pessoa Idosa | Assistência Domiciliária | Promoção da Saúde

Nível

Iniciação

Carga Horária

60 horas

Modalidade

Presencial

Regime

Teórico-prático

Objectivo Geral

Capacitar os formandos com conhecimentos e competências introdutórias para prestar cuidados básicos, seguros e humanizados à pessoa idosa, promovendo a higiene, o conforto, a alimentação, a mobilidade, a prevenção de riscos, a autonomia e a qualidade de vida, respeitando os limites de actuação profissional.

Objectivos Específicos

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

1. Compreender o processo de envelhecimento e as principais alterações físicas, psicológicas e sociais associadas à idade.
2. Identificar as necessidades básicas e as limitações funcionais da pessoa idosa.
3. Aplicar princípios de higiene, conforto, privacidade e dignidade nos cuidados quotidianos.
4. Apoiar a pessoa idosa nas actividades básicas da vida diária, promovendo a autonomia sempre que possível.
5. Reconhecer princípios de alimentação equilibrada e hidratação adequada na velhice.
6. Aplicar técnicas básicas de mobilização e transferência segura em exercícios supervisionados.
7. Identificar riscos de queda, infecção e lesões por pressão e compreender medidas preventivas.
8. Reconhecer sinais de alerta e comunicar alterações do estado geral aos profissionais competentes.
9. Aplicar técnicas de comunicação empática com pessoas idosas, incluindo aquelas com alterações cognitivas.
10. Demonstrar os conhecimentos adquiridos através de simulações práticas de assistência à pessoa idosa, respeitando os limites de actuação e os procedimentos de segurança.

Módulos da Formação

Nº	Módulo	Carga Horária
1	Fundamentos do Envelhecimento e Geriatria	10 horas
2	Higiene, Conforto e Actividades da Vida Diária	10 horas
3	Alimentação, Hidratação e Mobilidade Segura	10 horas
4	Saúde Física, Doenças Frequentes e Segurança	10 horas
5	Saúde Mental, Comunicação e Relações Humanas	10 horas
6	Emergências, Cuidados Domiciliários e Prática Final	10 horas
Total	6 módulos	60 horas

Público-Alvo

- Pessoas interessadas em trabalhar na área dos cuidados à pessoa idosa.
- Cuidadores formais e informais.
- Familiares responsáveis pela assistência quotidiana a pessoas idosas.
- Colaboradores de lares, centros de dia e instituições de acolhimento.
- Profissionais de apoio domiciliário que pretendam complementar os seus conhecimentos.
- Auxiliares e colaboradores de instituições sociais e de saúde, em funções compatíveis com as suas qualificações.
- Estudantes interessados em adquirir conhecimentos introdutórios sobre geriatria e gerontologia.

Pré-Requisitos

- Escolaridade mínima recomendada: 9.ª classe concluída.
- Não é obrigatória experiência anterior na área da saúde.
- Capacidade básica de leitura, escrita e compreensão de instruções.
- Interesse pelo cuidado, bem-estar e dignidade da pessoa idosa.
- Disponibilidade para participar em demonstrações e exercícios práticos.
- Cumprimento das orientações de higiene, segurança e confidencialidade.

Metodologia

A formação será desenvolvida através de uma metodologia teórico-prática, combinando explicações sobre o envelhecimento com demonstrações de técnicas básicas de assistência, estudos de caso e simulações de situações quotidianas de cuidado.

Serão utilizados os seguintes métodos:

- Exposição dos fundamentos do envelhecimento e da geriatria.
- Demonstração de técnicas de higiene, conforto e apoio nas actividades diárias.
- Exercícios de mobilização, posicionamento e transferência segura.
- Estudos de caso sobre alimentação, hidratação e prevenção de quedas.
- Exercícios de comunicação com pessoas idosas e familiares.
- Análise de situações de risco e identificação de sinais de alerta.
- Simulação de organização de um ambiente domiciliário seguro.
- Demonstração de procedimentos básicos de higiene e biossegurança.
- Avaliação prática integrada das competências desenvolvidas.

CrITÉrios de Avaliação

- Participação e assiduidade — 20%
- Exercícios e actividades práticas — 30%
- Projecto prático final — 50%
- **Total — 100%**

Certificação

Certificado de Aproveitamento mediante:

- Frequência mínima de **75%**.
- Aproveitamento mínimo de **70%**.