

Reflexão Semana 4 (17/03-23/03)

Esta semana, marcou mais um passo importante na minha integração na instituição e no desenvolvimento das minhas competências enquanto estudante de enfermagem.

Progressivamente, tenho-me familiarizado cada vez mais com as dinâmicas da ERPI onde estou inserido, procedimentos adotados, rotinas e com as intervenções realizadas por diferentes profissionais da equipa multidisciplinar. Este contacto, permite-me ganhar uma visão mais completa do papel da arte de enfermagem, mas também compreender a importância do envolvimento de outras áreas no cuidado à pessoa idosa.

Durante esta semana, tive a oportunidade de assistir a uma atividade orientada pelos animadores socioculturais, que consistia num jogo da memória, com enfoque também na gramática com a identificação dos plurais, femininos e masculinos de várias palavras. Esta atividade, além de proporcionar um ambiente descontraído e interativo, teve como principal objetivo a estimulação cognitiva, promovendo o raciocínio, a linguagem e a concentração dos utentes. Foi interessante observar como, através de atividades lúdicas, é possível estimular funções mentais e, ao mesmo tempo, criar momentos de socialização, cooperação e partilha entre os utentes.

Esta experiência fez-me refletir sobre a importância de olhar para o utente como um ser integral, cuja saúde não depende só e apenas de cuidados físicos, mas também de estímulos cognitivos e emocionais. A presença ativa dos animadores socioculturais revelou-se essencial para manter e até melhorar as capacidades mentais, o que contribui para a prevenção do declínio cognitivo e para a promoção do bem-estar geral das pessoas institucionalizadas.

Outro momento que considere de grande importância referir foi a partilha do programa de exercício físico feita pelo professor. Este programa abordou alguns exercícios adaptados às pessoas idosas, com foco na promoção de mobilidade, força muscular, equilíbrio e prevenção de quedas. Através desta demonstração, compreendi a importância de incorporar o exercício físico na rotina dos utentes, não apenas como forma de promover a autonomia, mas também como ferramenta terapêutica para manter a funcionalidade corporal e prevenir complicações associadas ao imobilismo prolongado.

Enquanto estudante, percebo que, a realização e elaboração de exercícios físicos por parte dos utentes é uma mais-valia para os utentes pois promove a mobilidade e diminui a probabilidade de hipotonia e rigidez articular. Nós enfermeiros, possuímos um papel crucial na promoção e incentivo à participação ativa dos utentes, assim como na articulação com outros profissionais, reforçando o trabalho em equipa. Esta semana permitiu-me reforçar o valor de uma abordagem interdisciplinar e a necessidade de estar atento às diferentes dimensões que contribuem para a saúde e qualidade de vida dos utentes.

Para além das aprendizagens desta semana, continuo comprometido com o meu desenvolvimento pessoal, procurando não só adquirir competências técnicas, mas

também desenvolver a minha sensibilidade e atenção às necessidades globais dos utentes. Pretendo manter uma postura ativa e participativa nas atividades elaboradas ao longo das próximas semanas. Para as próximas semanas, estabeleço como objetivo pessoal aprofundar o meu conhecimento sobre a importância da realização de exercícios físicos numa ERPI, deste modo, pretendo realizar uma ficha de leitura, de modo a aumentar o meu conhecimento e a conscientização sobre o tema.

Alex Damas Santos (a22101256)