



## **INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM-ISUP**

(Decreto Presidencial nº141,1 Série, de 24 de Julho)

### **DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS, SOCIAIS E HUMANAS**

#### **CURSO DE PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO**

**ACTA \_\_\_\_ PE/DCESH/2026**

#### **INTERVENÇÃO NO LAR DA TERCEIRA IDADE**

##### **PROJECTO LONGEVIDADE**

**Se realizou uma actividades de extensão pelos cursos de Psicologia da Educação**

#### **1. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E APRENDIZAGEM**

Para manter a mente activa e prevenir declínio

- Memória e Atenção: Jogos de memória, bingo, contar histórias, palavras cruzadas
- Funções Executivas: Oficinas de planeamento "Como organizar o meu dia"
- Alfabetização Emocional: Aprender a nomear e gerir emoções
- Novas Aprendizagens: Aulas básicas de telemóvel, música, pintura

#### **2. EIXO: SAÚDE EMOCIONAL E AUTOESTIMA**

- Enfrentamento do Luto e Perdas: Grupo de partilha
- Autoestima na Velhice: "Eu ainda sou importante" - resgate de histórias de vida
- Ansiedade e Solidão: Técnicas de relaxamento, respiração, mindfulness
- Sentido de Vida: Projeto "Legado" -deixar cartas/mensagens para a família

## RELATÓRIO DE VISITA AO LAR DA TERCEIRA IDADE

Data da visita: 02/04/2026

Local: Lar da Terceira Idade - Porto Amboim, Cuanza Sul

Duração: 2 Horas

Responsável pela visita: Coordenadora do Curso de Psicologia de Educação

Dr. Yudelkis Ramirez Delgado

Participantes: Professores e estudantes do ISUP - Curso de Psicologia da Educação

Objetivo geral: Promover cuidados de saúde, bem-estar e atividades psicossociais aos idosos residentes.

### 1. Atividades Realizadas

#### 1.1 Saudação e Acolhimento

A visita iniciou com a saudação dos idosos e dos responsáveis do lar. Foi um momento de aproximação, escuta e troca de carinho, criando um ambiente de confiança e respeito.

#### 1.2 Verificação da Farmácia

O Relatório de Visita ao Lar da Terceira Idade

Data da visita: 02/04/2026

Local: Lar da Terceira Idade - Porto Amboim, Cuanza Sul

Duração: 3 Horas.

Responsável pela visita: Coordenadora do curso de psicologia

Participantes: Professores e estudantes do ISUP - Curso de Psicologia da Educação

Objetivo geral: Promover cuidados de saúde, bem-estar e atividades psicossociais aos idosos residentes.

### 1. Atividades Realizadas

#### 1.1 Saudação e Acolhimento

A visita iniciou com a saudação dos idosos e dos responsáveis do lar. Foi um momento de aproximação, escuta e troca de carinho, criando um ambiente de confiança e respeito.

#### 1.2 Verificações da Farmácia

A Dr realizou a inspeção da farmácia do lar.

Objetivo: Organizar os fármacos por tipo de uso e por data de validade.

Ações:

- Separação de medicamentos por categoria e validade
- Descarte orientado de fármacos vencidos

- Orientação à equipa do lar sobre armazenamento correto, controle de stock e registo de administração de medicamentos

### 1.3 Rastreio de Sinais Vitais e Revisão Clínica

Foram realizados:

- Medição de pressão arterial, glicemia, temperatura e frequência cardíaca.
- Revisão clínica individual dos idosos para identificar necessidades de acompanhamento médico

### 1.4 Actividade Psicoeducativa

Foi conduzida uma sessão psicoeducativa com temas de autoestima, memória, envelhecimento saudável e convívio social. O objetivo foi estimular a cognição e o bem-estar emocional.

### 1.5 Exercícios Físicos

Realizaram-se exercícios físicos leves e alongamentos adaptados à mobilidade dos idosos, visando melhorar a circulação, equilíbrio e disposição.

## 2. Participantes Externos

Estiveram presentes professores e estudantes do ISUP - Curso de Psicologia da Educação, que apoiaram nas dinâmicas, na interação com os idosos e na atividade psicoeducativa.

## 3. Observações Gerais

- Os idosos demonstraram receptividade e participação ativa nas atividades.
- A farmácia necessitava de melhor organização, o que foi corrigido durante a visita.
- A presença dos estudantes contribuiu para a socialização e animação dos residentes.

## 4. Recomendações

1. Manter o controle mensal da validade dos medicamentos.
2. Dar continuidade às atividades físicas e psicoeducativas semanalmente.
3. Reforçar o acompanhamento clínico periódico dos idosos.

Conclusão:

A visita cumpriu os objetivos propostos, promovendo saúde, cuidado e bem-estar aos idosos, além de fortalecer a ligação entre o ISUP e a comunidade do lar. realizou a inspeção da farmácia do lar.

Objetivo: Organizar os fármacos por tipo de uso e por data de validade.

Ações:

- Separação de medicamentos por categoria e validade
- Descarte orientado de fármacos vencidos

- Orientação à equipa do lar sobre armazenamento correto, controle de stock e registo de administração de medicamentos

### 1.3 Rastreio de Sinais Vitais e Revisão Clínica

Foram realizados:

- Medição de pressão arterial, glicemia, temperatura e frequência cardíaca
- Revisão clínica individual dos idosos para identificar necessidades de acompanhamento médico

### 1.4 Actividade Psicoeducativa

Foi conduzida uma sessão psicoeducativa com temas de autoestima, memória, envelhecimento saudável e convívio social. O objetivo foi estimular a cognição e o bem-estar emocional.

### 1.5 Exercícios Físicos

Realizaram-se exercícios físicos leves e alongamentos adaptados à mobilidade dos idosos, visando melhorar a circulação, equilíbrio e disposição.

### 2. Participantes Externos

Estiveram presentes professores e estudantes do ISUP - Curso de Psicologia da Educação, que apoiaram nas dinâmicas, na interação com os idosos e na atividade psicoeducativa.

### 3. Observações Gerais

- Os idosos demonstraram receptividade e participação ativa nas atividades.
- A farmácia necessitava de melhor organização, o que foi corrigido durante a visita.
- A presença dos estudantes contribuiu para a socialização e animação dos residentes.

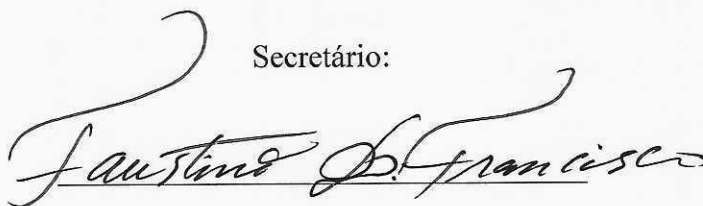
### 4. Recomendações

1. Manter o controle mensal da validade dos medicamentos.
2. Dar continuidade às atividades físicas e psicoeducativas semanalmente.
3. Reforçar o acompanhamento clínico periódico dos idosos.

### Conclusão:

A visita cumpriu os objetivos propostos, promovendo saúde, cuidado e bem-estar aos idosos, além de fortalecer a ligação entre o ISUP e a comunidade do lar.

Secretário:



Fautino Domingo Francisco

REPÚBLICA ANGOLA  
GOVERNO PROVINCIAL DO NOROCCIDENTAL  
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE PÉLO ANGOLA  
LAR DA 3ª IDADE 11 DE NOVENBRO













## INSTITUTO SUPERIOR POLITECNICO DE PORTO AMBOIM

(Aprovado por Decreto Presidencial Nº168/12, Diário da República Nº 141-I Série, de 24 de Julho)

Contribuinte Nº 5417193178

Telef: 943097652 // Email: [isup.informa@gmail.com](mailto:isup.informa@gmail.com)

### DEPARTAMENTO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Acta nº 16 / DEU.ISUP/2026

No dia nove de abril de dois mil e vinte e seis realizou-se uma actividade intencionista com objectivo de diagnosticar o estado de saúde e psicológico dos idosos, com a participação de professores e alunos dos cursos de Psicologia, Engenharia, Enfermagem e funcionários.

Lista dos participantes.

- Drª Maria de Los Angeles Flores Acosta- Professora do Dpto de Extensão Universitária do ISUP apresentou os participantes no intercâmbio;
- Drª Leticia Herrera Iglesia
- Engenheiro Albino Espelho- Professor do curso de Electrónica
- Engenheiro Alex Herrera- Coordenador do curso Engenharia em Telecomunicação;
- Drª Yudelkis Ramirez Delgado- Coordenadora do curso de Psicologia;
- Drª Oneisis Ramirez Delgado- Professora dos cursos de Psicologia e Enfermagem.
- Lic. Teresa Joaquim- Professora do curso de Psicologia.
- Alunos do curso de Psicologia e Engenharias (ver em anexo).

A seguir a Directora do Iar realizou uma visita pelas instalações do Iar com os Engenheiros para fazer o diagnóstico de necessidades a resolverem.

Dentre as questões encontradas na parte da estrutura do Iar encontram-se filtrações no teto da zona administrativa, precisam-se ampliar as posições externas que comunicam com os diferentes departamentos do Iar que incluem os quartos e as casas de banhos. Além disso precisa-se de rampa para acesso com cadeiras de rodas e insidentes. Precisam também de ajuda na manutenção dos computadores, radios e TV.

Solicita o intercâmbio com a administradora do Mepal e a chefe da Acção Social para solicitar o apoio com material de construção.

Depois a Drª Maria Los Angeles Flores Cumprimentou os avós e fez uma contagem dos alunos para seleccionar os avós que serão diagnosticados. Cada aluno selecciona um avó para aplicar a técnica de entrevista (Ver o anexo 2). Aplicaram a técnica de contar história e técnica para avaliar memória com 4 e 6 elementos (anexo 3).

Durante a actividade de diagnóstico psicológico a Drª Oneisis Damásio fez a avaliação do estado de saúde dos idosos: Controlo da TA e do estado geral, ministração medicamentosa a uma avó com TA alta e um avô com infecção auditiva colocando o tratamento adequado. Para finalizar dançamos com os avós e fizemos exercícios respiratórios.

Accordos: Continuar com análise da técnica aplicadas aos avós, para ensinar aos alunos a fazer a caracterização de cada avô.

Analizar com os professores do curso de Enfermagem as acções a continuar com o objectivo de brindar ajuda no seguimento do estado de saúde dos idosos a partir dos resultados dos diagnósticos feitos pela Drª Oneisis.

**PORTO AMBOIM 09 DE ABRIL DE 2026**

A Chefe do Departamento de Extensão Universitária

*Maria de los Angeles Flores Acosta*  
Vera Justina Camilo Quitério

8113



## INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM

*(Aprovado por Decreto Presidencial N° 168/12, Diário da República N°141- I Série, de 24 de Julho)*

Cartão de contribuinte: 5417193178

### INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE PORTO AMBOIM (ISUP) E ADMINISTRAÇÃO MUNICIPAL DE PORTO AMBOIM REFORÇAM COOPERAÇÃO INSTITUCIONAL

A Administração Municipal de Porto Amboim esteve no dia 03.06.2025 reunida na “Casa Azul-ISUP” com a Direcção do Instituto Superior Politécnico (ISUP), com vista a reforçar a cooperação em áreas estratégicas que afectam directamente o desenvolvimento local.

A delegação vinda da Administração Municipal de Porto Amboim, encabeçada pelo Administrador, Dr. Adérito Jorge, foi recebida na sala de reuniões do ISUP, por membros da Direcção, que incluía o PhD. António Quitério, Presidente do ISUP; Julio García, Vice - Presidente p. Assuntos académicos; Msc. Custódio Sozinho, Chefe do DCESH; **Msc. Leticia Herrera, Chefe do DCT** e Msc. Vera Quitério, Chefe do DEU, respectivamente, departamentos de ciências sociais, tecnológicas e de **extensão universitária**.

Durante o encontro, foram abordadas oportunidades de parcerias em sectores estratégicos como: Agricultura, Turismo, Pecuária, Saúde, Educação e Agro-negócio e outros.

Na altura do encontro, o Administrador Municipal, sublinhou o papel da academia no progresso de qualquer sociedade.

De sublinhar que tal encontro sucede após o ISUP ter realizado o seu primeiro Congresso Académico sob lema “**Por um Ensino Superior de Qualidade em prol do Desenvolvimento Sustentável**”. Onde foram apresentado temas variados com grande carga de soluções para os problemas e desafios locais que se apresentam, desde as áreas da saúde pública, **engenharias**, economia e gestão, Administração Pública, cidadania, educação e ensino e gestão ambiental.

O ISUP, mostra-se uma instituição aberta ao diálogo e a cooperação permanente com as instituições locais e pronta para os desafios que se imponham. Porto Amboim, aos 03 de Junho 2025.