

ENVELHECER DA MELHOR FORMA

PROMOVER A QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

15 a 31 de outubro | 12 horas

Formação online assíncrona

DJAMILA CORREIA E SILVA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

O avanço da medicina e da tecnologia permite hoje que o ser humano viva por mais tempo. Isso resulta num número cada vez maior de pessoas mais velhas. Ora, o fato de existirem mais pessoas em idade avançada, não implica necessariamente que estas vivam melhor. Para que isso aconteça, o envelhecimento populacional (e as suas implicações sobre os setores social, económico e cultural) trouxe a necessidade de uma compreensão mais profunda desta fase de vida. A consciência da especificidade deste grupo etário, e da variabilidade entre os indivíduos no seu seio, aliada à desconstrução de estereótipos idadistas, torna possível que sejamos promotores e facilitadores do bem-estar e inclusão desta população, quer como cidadãos, quer como profissionais.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Módulo	Temática	Duração
1	Envelhecimento Ativo (definição e importância) <ul style="list-style-type: none">- Variáveis promotoras do envelhecimento ativo- Políticas promotoras do envelhecimento ativo	4h
2	Cognição e Autonomia na idade avançada <ul style="list-style-type: none">- Envelhecimento normativo e não normativo (transições cognitivas e na realização AVD`s)- Resinificação e Adaptação a novos papéis sociais- Promoção da autonomia e estimulação cognitiva	4h
3	Cuidado Humanizado para com pessoas mais velhas <ul style="list-style-type: none">- Evidências- Adequação do tratamento- Autocuidado do profissional de cuidados	4h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 31 de outubro de 2024.

No final da formação, cada formando deverá realizar um teste para avaliar os conhecimentos adquiridos. O teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores neste teste. **O teste só poderá ser realizado uma vez.**

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono
15 a 31 de outubro de 2024
12 horas

DESTINATÁRIOS

- Cuidadores formais (pessoas que trabalham em IPSS, lares ou centros de dia)
- Cuidadores informais
- Estudantes e todos os interessados

FORMADORES

Djamila Cohen Correia e Silva

Mestre em Psicologia Clínica Sistémica, pós-graduada em Psicoterapias cognitivo-comportamentais e formadora certificada. Durante o seu percurso, dinamizou sessões de estimulação cognitiva com grupos de idosos (CDBL- SCML), e integrou posteriormente o setor de envelhecimento ativo na Cooperativa Aproximar, onde trabalhou com projetos Erasmus+, ligados à terceira idade. Após ter exercido funções no âmbito de intervenção comunitária e gestão de projetos, atua hoje como Psicoterapeuta de adultos, dando também continuidade à valência de formadora.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

APOIOS E PARCERIAS

