

## Enquadramento

Desde a segunda metade do século XX a Europa assiste a um aumento da população com mais de 65 anos, sendo Portugal considerado um dos países mais envelhecidos. Preparar para envelhecer é um longo caminho, que emerge do envelhecimento ativo ou bem-sucedido. O envelhecimento não é um problema social, mas sim uma oportunidade para a sociedade para a partilha de conhecimento e sabedoria, sendo primordial desmistificar alguns preconceitos ainda bastante enraizados. Segundo a Organização Mundial, envelhecer de forma ativa é um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (WHO, 2002, p. 12).

Neste contexto, a Associação Vale d'Ouro propõe a realização de um ciclo de workshops convidando seis especialistas na área da gerontologia capaz de transmitir um conjunto de ideias e princípios com temáticas a definir oportunamente e sob a designação global de Boas Práticas de Gerontologia.

## Objetivos gerais e específicos

Esta ação de formação tem como principais objetivos, através do conjunto de formadores especializados na área, a partilha de boas práticas desenvolvidas pelas organizações e universidades, ressaltar a importância das equipas multidisciplinares no âmbito da intervenção, promover o debate no sentido de ser discutidas novas respostas para o envelhecimento ativo e identificar pontos a melhorar no distrito.

## Vantagens

Esta ação realiza-se em regime presencial e com formadores que possuem larga experiência na área de gerontologia. Os participantes, com a sua experiência particular, contribuem igualmente para o enriquecimento de cada edição tornando-a única.

## Informação adicional

O Ciclo de Workshops "Boas Práticas em Gerontologia" é composto por três sessões com os seguintes temas:

Workshop 1 | Envelhecimento Ativo e Organizações Sociais

Workshop 2 | Criatividade e Empreendedorismo Social

Workshop 3 | Novos Seniores, Novas Respostas

É possível a inscrição individualmente em cada uma das três sessões ou no conjunto das três sessões

## Inscrição

A inscrição nos 3 workshops do curso tem um preço de €50,00. A inscrição individual em cada um dos workshops tem um preço de €20,00. A Associação Vale d'Ouro emite o recibo correspondente.

Para inscrição, utilizar formulários eletrónicos em [www.ascvd.pt](http://www.ascvd.pt), enviar e-mail para [geral@ascvd.pt](mailto:geral@ascvd.pt) indicando nome, número de identificação fiscal, contacto telefónico e ações que pretende frequentar ou contactar 96 5691272

A inscrição apenas é validada após o pagamento e envio do respetivo comprovativo. O pagamento deverá ser efetuado até encerramento das inscrições através do **NIB 0035 0615 0004 6472 130 80** ou **IBAN PT50 0035 0615 0004 6472 130 80**. Pagamentos no próprio dia acrescem €5,00. As inscrições encerram 24h antes do início de cada workshop.

A inscrição inclui acesso a documentação eventualmente disponibilizada pelos oradores, coffee-break e certificado de participação. O evento realiza-se com um mínimo de 15 participantes e máximo de 30 participantes.

## Destinatários

Todos os profissionais com atuação na área do envelhecimento, serviço social, educação social, psicologia, animação sociocultural.

Colaboradores e membros de instituições com atuação na área da gerontologia.

Estudantes do ensino superior nas áreas referidas.

## Organização dos Workshops

### Workshop 1 – 8 de outubro de 2016

3h

#### Envelhecimento Ativo e Organizações Sociais

Com o aumento exponencial da população idosa, estudar o processo de envelhecer adquire cada vez mais importância, para que se possam construir novas formas de intervenção.

Nesta primeira sessão, serão apresentadas duas propostas de intervenção: a educação emocional e a utilização das novas tecnologias. A Educação Emocional mostra-nos a importância de regular e gerir as emoções ao longo do processo de envelhecimento e a sua relação com a saúde. Por conseguinte, a aplicação de novas tecnologias, como método de intervenção, permite ao idoso aquisição de novas experiências e conhecimento e, sobretudo, permite o seu empowerment, dando-lhe autonomia para explorar novos interesses.

Educação Emocional - Dr. Vitor Fragoso

Novas tecnologias: novas formas de envelhecer - Eng.ª Alexandra Magalhães

### Workshop 2 – 19 de novembro de 2016

3h

#### Criatividade e Empreendedorismo social

Inovar, tornou-se a palavra de ordem nas Organizações do Terceiro Setor. No entanto, num mundo em constante mudança, alicerçado à falta de recursos (económicos e humanos) e à exigência de dar resposta aos problemas diários, sobra pouco tempo para inovar. Esta segunda sessão pretende construir um momento para que os participantes, em conjunto com os palestrantes, recolham oportunidades e inventem novas abordagens e discutam ideias, que possam ser aplicadas no dia-a-dia das organizações da região.

Reinventar as respostas sociais - Dr. Ruben Amorim

Empowerment e capacitação das equipas - Dra. Cláudia Moura

### Workshop 3 – 3 de dezembro de 2016

3h

#### Novos Seniores, Novas Respostas

Sabemos que a população mundial está a envelhecer, assistindo a uma inversão da pirâmide etária. A par deste facto, verificámos que as respostas sociais e os cuidados especializados assumem cada vez mais importância. No entanto, as equipas de intervenção gerontológica devem estar atentas as alterações neste segmento populacional, uma vez que começam a surgir novos idosos, como outras formas de estar, novos interesses, que já não se identificam com os serviços que as atuais respostas sociais têm para oferecer. Esta terceira sessão pretende mostrar-nos a evolução desta população, alertar-nos para novos desafios no campo da intervenção e, sobretudo, evidenciar a necessidade de cada vez mais, as equipas construírem programas juntos dos idosos, tornando-o sujeito ativo.

Envelhecimento do Século XXI - Dra. Sandra Antunes

(RE)adaptar a intervenção gerontológica - Dra. Marlene Pimentel

## Coordenação Científica

Dra. Cláudia Moura

## Formadores/Oradores

**Dr.º Vítor Fragoso** - Psicólogo, Professor de “Inteligência Emocional”, “Relaxamento e Movimento Corporal” na USCP; Licenciado em Psicologia pelo ISMAI; Pós-graduado em Terapia Familiar pelo ISMAI/SPTF; Codiretor da Revista Transdisciplinar de Gerontologia da USC; Membro do Conselho Editorial da Revista IGT na Rede; Coautor das seguintes edições: “Processos e Estratégias do Envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo”; “Decisão - Percursos e Contextos”; “Envelhecer em Tempos de Crise: Respostas Sociais” e “Educação Emocional para Seniores”.

**Eng.ª Alexandra Magalhães** - Diretora de Serviços no Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada, há mais de 10 anos, licenciada em Engenharia Informática. Pós-Graduada em Gestão de Centros e Serviços Sociais pela ESTGL-IPV. Mestranda em Gestão de Organizações Sociais na ESTEGL-IPV. Esteve integrada no projeto SIQ-Sistema de Informação com Qualidade em 2008 e no projeto PRIO-Promover Redes de inovação e oportunidades em 2013. Responsável por projetos inovadores e respostas sociais atípicas.

**Dr.ª Cláudia Moura** - Professora universitária. Consultora para a estratégia e sustentabilidade em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas. Fundadora da CMStatus Porto & Lisboa. Autora e coautora de diversos livros onde se destaca “Século XXI Século do Envelhecimento”. Autora de várias crónicas nacionais subordinadas ao Envelhecimento Ativo. Especialista em novas competências para novas exigências no cuidar, soma mais de 80 Palestras e Congressos Nacionais. Apresentadora do Programa “REFERÊNCIAS” na NorteTV. e Personal Coach de várias figuras públicas nacionais.

**Dr. Rúben Amorim** - Licenciado em Educação Social. Mestre em Empreendedorismo e Criação de Empresas. Formador nas áreas da educação social, envelhecimento e empreendedorismo. Fundador e Promotor da 4Senior. Vice-Presidente da Associação Promotora da Educação Social. Diretor Técnico e Educador Social numa ERPI.

**Dr.ª Marlene Pimentel** - Psicóloga e Formadora. Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Pós-Graduada em Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica. Formação Profissional em Psicogerontologia. Experiência Profissional na avaliação e acompanhamento de adultos e idosos e na reabilitação neuropsicológica de AVC e doenças neurodegenerativas. Experiência formativa na área gerontológica e no apoio a cuidadores (in)formais Experiência na Organização e Moderação de Palestras e Congressos. Participação ativa em vários projetos de solidariedade social

**Prof. Dra. Sandra Antunes** - Doutorada em Ciências da Educação pela Univ. Salamanca, e Licenciada em Sociologia pela Univ. Nova de Lisboa. Pós-graduada em Sociologia do Desenvolvimento e da Transformação Social pela Univ. Coimbra. Professora Universitária. É atualmente Vice-Presidente da ESTGL-IPV, Presidente da Associação de Voluntariado da ESTGL, Presidente da Comissão para a Avaliação e Qualidade da ESTGL, Coordenadora do GAFEP da ESTGL. Membro da Rede de Ensino Superior para a Mediação Intercultural (RESMI/Alto Comissariado para as Migrações) e do CI&DETS (Centro de Investigação do IPV).