

**FICHA RESUMO DE UNIDADE CURRICULAR**  
**ANO LETIVO DE 2018-2019**

**CURSO DE TÉCNICO SUP. PROF. EM GERONTOLOGIA**

**Unidade curricular:**

Estratégias de intervenção para um envelhecimento saudável

Curricular Unit:

Intervention strategies for healthy aging

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 carateres);**

Identificar os parâmetros para um envelhecimento saudável.

Identificar a "atividade" como recurso de intervenção para um envelhecimento saudável

Conhecer as etapas de planeamento e implementação de um programa de intervenção para um envelhecimento saudável

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Identify the parameters for healthy aging.

Identify "activity" as an intervention resource for healthy aging

Know the steps of planning and implementing an intervention program for healthy aging

**Conteúdos programáticos (1000 carateres):**

- 1- Parâmetros para um envelhecimento saudável. Redefinição de estilos de vida saudáveis
- 2- Utilização da "Atividade" como recurso de intervenção para um envelhecimento saudável
  - Atividades da Vida Diária
  - Atividade Física e de Relaxamento
  - Atividades Criativas e de Desenvolvimento Cognitivo
  - Atividades Culturais
  - Atividades Ocupacionais - Atividades Recreativas
  - Atividades Festivas
- 3 - Utilização do "Jogo" como recurso de intervenção para um envelhecimento saudável
- 4 - Estratégias motivacionais.
- 5- Treinos específicos de competências sociais
- 6-Intervenção individual, de grupo ou comunitária
- 7-Planeamento e implementação prática de intervenções através de atividades não terapêuticas

Syllabus (1000 caracteres)

- 1- Parameters for healthy aging. Redefining healthy lifestyles
- 2- Use of "Activity" as an intervention resource for healthy aging
  - Activities of Daily Living
  - Physical Activity and Relaxation
  - Creative and Cognitive Development Activities
  - Cultural Activities

- Occupational Activities - Recreational Activities
- Holiday activities
- 3 - Use of the "Game" as an intervention resource for a healthy aging
- 4 - Motivational strategies.
- 5- Specific social skills training
- 6-Individual, group or community intervention
- 7-Planning and practical implementation of interventions through non-therapeutic activities

**Referências bibliográficas (máximo três títulos):**

- Geis, P. Rubi, M. (2003). Terceira Idade - Atividades Criativas. Porto Alegre. Artmed.
- Kauffman, T. (2001). Manual de Reabilitação Geriátrica. Rio de Janeiro: Editora Guanabara.
- Lamas, S. (2011). Atividades e Jogos para Idosos. Porto. Livpsic.
- Walker, G. (2006). How to Start and Operate an Elderly Adult Day-Care Center. Walker. Publisher.