

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 caracteres);

- 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 caracteres):

- 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 - Estratégias motivacionais.
- 4- Treinos específicos de competências sociais
- 5-Intervenção individual, de grupo ou comunitária
- 6-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- Specific social skills training
 - 5-Individual, group or community intervention
 - 6-Planning and practical implementation of interventions through non-therapeutic activities

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Lamas, S. (2011). Actividades e Jogos para Idosos. Livpsic: Porto.
Ribeiro, O. & Paúl, C. (Coord.). (2018). Manual do Envelhecimento Ativo. Lidel: Porto.
Walker, G. (2006). How to Start and Operate an Elderly Adult Day-Care Center. Walker. Publisher.