

**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.