



Co-funded by
the European Union



PROJETO ERASMUS+
**KA210-ADU - Parcerias de Pequena Dimensão
em Educação de Adultos**
2023-2-ES01-KA210-ADU-000180990
Cuidados e Saúde Mental em Adultos





Co-funded by
the European Union



PROJETO ERASMUS+

KA210-ADU - Parcerias de Pequena Dimensão em Educação de Adultos
2023-2-ES01-KA210-ADU-000180990
Cuidados e Saúde Mental em Adultos

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:

O projeto "Cuidados e Saúde Mental em Adultos" é cofinanciado pela União Europeia (EU). As opiniões e pontos de vista expressos nesta publicação são exclusivamente da responsabilidade dos autores (Fundación Avántia, Andragoski zavod Maribor - Ljudska univerza; Instituto de Educação e Cidadania (IEC)), e não refletem necessariamente os da UE ou do Serviço Espanhol de Internacionalização da Educação (SEPIE). Nem a UE nem a Agência Nacional SEPIE podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

Introdução

Nos últimos anos, os avanços na tecnologia aplicada ao diagnóstico e aos cuidados de saúde têm sido impressionantes. Este facto levou a um aumento da esperança média de vida. Nos últimos 50 anos, a esperança de vida à nascença aumentou cerca de 10 anos, tanto para os homens como para as mulheres. No entanto, a população mundial está a envelhecer rapidamente, na maioria das vezes sem o suporte adequado para este processo de envelhecimento. Desta forma, as gerações presentes e futuras enfrentam desafios relacionados com esta questão. Não basta aumentar a esperança média de vida. É preciso promover um envelhecimento de qualidade; é urgente desenvolver um envelhecimento ativo e saudável. As Nações Unidas declararam a década de 2021-2030 como a Década do Envelhecimento Saudável. Esta é uma colaboração ao nível global, alinhada com os últimos dez anos dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável, particularmente com o terceiro, ODS3, "Saúde e Bem-Estar", para melhorar a vida dos idosos, das suas famílias e das comunidades em que vivem.



Além disso, dois outros objectivos, o quarto e o décimo sétimo, referentes à Educação de Qualidade e às Parcerias para Implementação dos Objectivos, são pedras basilares para melhorar os sistemas de apoio aos idosos.

Acreditamos que a Educação deve ser entendida e utilizada como uma ferramenta de transformação social e como um recurso para alcançar a igualdade social, cultural e económica. As parcerias desenvolvidas ao longo dos anos pelo [IEC](#), [AZM](#) e [Fundación Avantia](#), que reúnem universidades, institutos de investigação, hospitais, escolas e comunidades locais, visam criar comunidades de aprendizagem colaborativa (CAC).

Nas nossas atividades, aproveitamos estas CAC para facilitar a transferência de conhecimento e experiências educativas dos meios académicos, institutos de investigação e hospitais para as escolas, universidades e comunidade em geral, capacitando a população com um conjunto de ferramentas que lhes permitirão lidar e/ou participar no processo de envelhecimento de forma mais proativa.

A. Conceito de envelhecimento ativo

O envelhecimento saudável, tal como o envelhecimento ativo, enfatizam a necessidade de acção em vários sectores e permitem que os idosos continuem a ser um recurso para as suas famílias, comunidades e economias. A Organização Mundial de Saúde ([OMS](#)) define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice”. Capacidade funcional significa ter capacidades que permitem a todas as pessoas ser e fazer aquilo que têm motivos para valorizar. Isto inclui a capacidade de uma pessoa de:

- satisfazer as suas necessidades básicas;
- aprender, crescer e tomar decisões;
- ter mobilidade;
- construir e manter relações; e
- contribuir para a sociedade.

A capacidade funcional consiste na capacidade intrínseca do indivíduo, e a capacidade intrínseca compreende todas as capacidades mentais e físicas que uma pessoa pode utilizar, incluindo a sua capacidade de andar, pensar, ver, ouvir e recordar.



Assim, se por um lado o envelhecimento saudável está focado na saúde mental e física, o envelhecimento ativo está mais focado na manutenção das capacidades da pessoa.

Mas o conceito de envelhecimento ativo deve ser de alguma forma subjectivo, pois dependerá da vontade de cada um, do contexto social ou até das suas crenças.

Além disso, a Comissão Europeia está a trabalhar na [Parceria Europeia de Inovação para um Envelhecimento ativo e Saudável](#). Esta é uma iniciativa que visa fomentar a utilização inovadora dos recursos digitais para um envelhecimento ativo e saudável, e visa promover um envelhecimento saudável e ativo, procurando uma tripla vitória para a Europa:

- a) melhorar a saúde e a qualidade de vida dos europeus, com destaque para as pessoas mais velhas;
- b) apoiar a sustentabilidade e a eficiência a longo prazo dos sistemas de saúde e de assistência social; e
- c) aumentar a competitividade da indústria da UE através dos negócios e da expansão para novos mercados.

B. Elementos que devem ser abordados para proporcionar aos idosos um envelhecimento saudável

Vimos que existe uma diferença entre envelhecimento saudável e envelhecimento ativo. Segundo a OMS, devem ser abordados 4 elementos principais:

- ambientes amigos dos idosos, para desenvolver cidades e comunidades inclusivas dos idosos;
- cuidados integrados, com atenção à perda de mobilidade, malnutrição, deficiência visual, perda de audição, declínio cognitivo, sintomas depressivos, higiene e outros;
- combater o preconceito etário, para evitar estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) em relação às pessoas com base na sua idade; e
- cuidados de longa duração, para prestar apoio e assistência quando as pessoas idosas apresentam um declínio na sua capacidade física e mental, o que significa que já não conseguem cuidar de si próprias sem ajuda.



Assim, devemos ter em conta diferentes elementos, relacionados com a saúde e a vida ativa:

- saúde física: nutrição, mobilidade, desporto, etc.;
- saúde mental: depressão, declínio cognitivo, solidão, etc.; e
- vida ativa: participação na sua comunidade; relações com parentes ou amigos; sexualidade; contributo para a economia, etc.

C. O que já está a ser feito neste sentido pelas nossas instituições/parceiros não formais?

Como referido acima, todos os parceiros do consórcio estabeleceram parcerias com diferentes partes interessadas para melhor atingir o objectivo de fazer uma mudança real nos nossos concidadãos.

Os prestadores de educação de adultos estão a desenvolver programas para e com a comunidade, especialmente dirigidos ao público sénior. As atividades podem ser teóricas ou práticas.

Um conjunto padrão de atividades educativas formais e não formais inclui atividades como:

- cursos de pintura;
- cursos de costura;
- cursos de informática;
- cursos de assistência e saúde mental;
- cursos de equivalência escolar;
- cursos técnico-profissionais; e
- cursos de línguas.

Estas atividades potenciam competências, desenvolvem a autonomia, funcionam como estímulos às emoções e proporcionam contactos intergeracionais.

Nem todos os países desenvolveram um programa específico para os idosos, pelo que, muitas vezes, cada escola de adultos deve implementar o seu próprio conjunto de atividades, de forma a cobrir todas as áreas de interesse:

- funções executivas: jogos de memória, dentro de temas culturais, por exemplo;
- projetos de socialização de idosos, com associações externas próximas da escola; e
- colaboração com outras organizações em viagens ao estrangeiro para acompanhar



idosos em caminhadas.

A maioria dos parceiros está a realizar outros projetos Erasmus+ ou internacionais relacionados com a saúde e os cuidados, tais como:

[Cidadania ativa, tornando a aprendizagem ao longo da vida entre os idosos uma realidade](#)

O projeto tem como principal objectivo apoiar as pessoas idosas (60+) na aquisição e desenvolvimento de competências-chave, de forma a promover o desenvolvimento socioeducativo e pessoal, bem como a participação na vida cívica e social. Além disso, a implementação do projeto contribuiu para abordar a diversidade e promoveu, em particular através de abordagens integradas, a aprendizagem de valores partilhados - igualdade, não discriminação e inclusão social - através da preparação, teste e avaliação (direcionados para os idosos) de ferramentas para educadores e instrutores, utilizando também ferramentas TIC para ativar e educar os idosos na área da educação global para os desafios atuais do mundo moderno.

[Health-innova](#)

De setembro de 2023 a fevereiro de 2025, um consórcio formado por 4 parceiros da Roménia, Dinamarca e Espanha está a realizar este projeto de pequena escala KA210-VET sobre inovações em saúde e cuidados que podem ser transferíveis para estudos de EFP. Foram identificadas cerca de 60 inovações, a maioria delas adequadas também a idosos.

D. O que podemos fazer dentro das nossas instituições para desenvolver um conjunto de atividades CMHA?

Ao organizar possíveis atividades, é importante ter estes elementos em mente:

- os idosos têm capacidade e vontade de aprender;
- reconhecimento da diversidade entre os alunos mais velhos em termos de origens, experiências, competências e estilos de aprendizagem;
- incentivo ao envolvimento ativo;
- significado das ligações e interações sociais;
- conteúdo de aprendizagem relevante, significativo e aplicável;
- abordagens e materiais educativos adaptados para promover a acessibilidade e a inclusão;
- atividades e exercícios que estimulem o funcionamento cognitivo;



- incentivar os idosos a desenvolver os seus passatempos, tanto os já existentes como os novos;
- integração de conteúdos e atividades educativas para promover a saúde física, mental e emocional;
- capacitar os adultos para que assumam um papel ativo na construção da sua própria experiência de aprendizagem;
- mecanismos de avaliação e feedback; e
- os problemas mentais nem sempre são fáceis de identificar.

Os prestadores de educação de adultos devem organizar atividades dentro da orientação da educação de adultos, como serviço público, tais como:

- cooperação com lares de idosos;
- cooperação com centros intergeracionais em diversos locais;
- serviços de orientação individual;
- serviços de orientação móvel;
- cooperação com sociedades;
- atividades e exercícios que estimulem o cérebro; e
- serviços para particulares.

Para além das atividades acima referidas, poderíamos implementar um conjunto de atividades, tais como:

- sessões de estimulação cognitiva: participação numa série de atividades concebidas para melhorar o funcionamento cognitivo e social;
- sessões de treino cognitivo: a prática guiada de tarefas padronizadas específicas, concebidas para melhorar funções cognitivas particulares, como a memória, a atenção, a aritmética e outras;
- sessões de reabilitação cognitiva: intervenções que visam melhorar a capacidade de uma pessoa para realizar tarefas cognitivas através do treino de competências previamente aprendidas e do ensino de estratégias compensatórias; e
- promover sessões de recuperação de conhecimentos antigos: os idosos reúnem conhecimentos sobre tratamentos utilizados no passado para as dores e doenças. Pretendemos descobrir a lógica por detrás disto e compará-la com as soluções atuais.

Assim, muitas ações poderiam ser realizadas diretamente nas escolas de educação de



adultos ou por estas; ou em colaboração com outras pessoas ou entidades, tais como:

- massagem. Esta técnica não tem apenas impacto físico na pessoa, mas também emocional, pois existe uma transferência de energia e um contacto directo;
- oficinas de culinária;
- desenho;
- canto;
- jogos de mesa;
- leitura;
- acções sorridentes;
- filmes;
- jogos de tabuleiro;
- oficinas de conhecimentos tradicionais;
- cursos de línguas;
- cursos de informática;
- cursos Android; e
- estilo de vida saudável.

Considera-se também que seria muito útil que os atuais utilizadores das escolas de educação de adultos tentassem informar outros idosos que, por falta de informação ou por outros motivos (vergonha, depressão, etc.), nunca frequentam estas instituições educativas. De alguma forma, precisamos de levar a escola para as casas dos idosos.

E. Resultados do nosso Projeto

Este projeto KA-210-ADU, uma associação de pequena escala na área da educação de adultos, propôs-se identificar 30 boas práticas que estão a ser realizadas em instituições relacionadas com a educação de adultos ou com o bem-estar físico e mental de pessoas idosas.

Assim, foram elaboradas 30 fichas nas quais são descritas com suficiente detalhe cada uma das atividades que os centros de educação de adultos, ou quaisquer instituições relacionadas com o bem-estar de pessoas idosas, poderiam realizar. Cada ficha descreve os objectivos, a metodologia, os materiais necessários e os conteúdos curriculares abordados; mas também fornece ideias sobre como melhorar as práticas que já estão a ser realizadas, ou a ligação que estas atividades têm com o ODS3, garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.



Co-funded by
the European Union



Este conjunto de atividades visa fornecer aos centros de educação de adultos e às partes interessadas ideias para ajudar a garantir o bem-estar físico e mental e o envelhecimento ativo e saudável das pessoas mais velhas, não só abrangendo diferentes secções do currículo de qualquer programa de ensino, mas diversificando as questões a trabalhar, de forma a tornar a educação de adultos mais inovadora e atrativa para os utentes.

Esperamos que considere a nossa contribuição útil e encorajamo-lo a contactar-nos se desejar mais informações, propor ideias ou sugerir possíveis colaborações futuras.

Muito obrigado em nome do consórcio do projeto. Os parceiros do projeto e as pessoas envolvidas são:

[Instituto de Educação e Cidadania \(IEC\)](#), Oliveira do Bairro, Portugal

- Sónia Ferreira, Presidente da Direcção
- Richard Marques, Vice-Presidente da Direcção

[Andragoški zavod Maribor-Ljudska univerza](#), Maribor, Eslovénia

- Irena Urankar, Diretora do Centro de Educação de Adultos de Maribor
- Helena Matavž, Organizadora de Educação de Adultos e Coordenadora de Projetos Europeus

[Fundación Avantia](#), Benalauría, Espanha (Coordenador)

- Rafael Montilla Castillo, Fundador, Presidente e Gestor de Projetos da Fundação.





Co-funded by
the European Union



Índice

PROJETO ERASMUS+	2
Oficinas de Alimentação Saudável	11
Oficinas de Realidade Virtual (RV) para estimulação cognitiva e recreação.....	13
Programas de terapia assistida por animais para o bem-estar emocional e social	19
Jardins urbanos terapêuticos e jardinagem cognitiva	25
Programas de cinema imersivo e terapia cinematográfica.....	30
Oficinas de criação de música electrónica	37
Círculos de conversas sobre sexualidade na terceira idade	41
Teatro e dramatização da sexualidade na terceira idade.....	46
Terapias digitais com utilização de Realidade Aumentada para o bem-estar emocional	50
Utilização da Alexa como assistente para adultos em casa.....	54
Cantar num coro	60
Marcha nórdica na terceira idade	62
Cursos de línguas para a terceira idade	64
Exercícios cognitivos ou de treino cerebral	66
Cursos de informática para adultos	68
Exercício matinal "1000 movimentos"	70
Oficina de passatempos	72
Círculo de biblioteca.....	74
Jogar xadrez	76
Dança para seniores	78
Cursos de arte: pintura e costura	80
Cursos de saúde: saber ler etiquetas farmacêuticas.....	82
Grupo de intervenção psicoeducacional: estimulação cognitiva	84
Grupo de intervenção psicoeducacional: desenvolvimento de competências digitais	87
"Programa Qualifica": aulas de português.....	90
Oficinas de culinária.....	92
Centro de intervenção comunitária para pessoas com demência e para cuidadores	94
"Festival Semente" – Festival cultural do livro e da árvore	96
Rancho folclórico	98
Orquestra	100



Oficinas de Alimentação Saudável

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover uma alimentação equilibrada.- Informar sobre a importância da nutrição nos idosos.- Promover hábitos alimentares saudáveis.- Prevenir doenças relacionadas com a dieta.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Incluir demonstrações práticas de culinária.- Fornecer informação acessível e clara.- Incentivar a participação ativa na confeção dos alimentos.- Adaptar as receitas às necessidades nutricionais dos participantes.



Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">– Receitas saudáveis.– Ingredientes para demonstrações culinárias.– Materiais informativos (brochuras, apresentações).– Utensílios de cozinha.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">– Benefícios de uma alimentação equilibrada.– Preparação de refeições saudáveis.– Identificação de alimentos ricos em nutrientes.– Dicas para manter uma hidratação adequada.
Comentários adicionais	Seria desejável a participação de um nutricionista que tivesse em conta as possíveis doenças dos participantes.
Propostas de melhoramento	Poderia ser organizado um concurso de receitas.





Oficinas de Realidade Virtual (RV) para estimulação cognitiva e recreação

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Melhorar a função cognitiva participando em jogos e simulações de realidade virtual (RV) que desafiam a memória, a atenção e as capacidades de resolução de problemas.- Promover a autonomia através da simulação de atividades da vida real em ambientes virtuais, ajudando os participantes a melhorar as suas competências de vida diária e a adaptabilidade às novas tecnologias.- Proporcionar experiências lúdicas imersivas que promovam o bem-estar emocional, o relaxamento e a interacção social, melhorando a qualidade de vida global dos idosos.- Incentivar a socialização criando oportunidades para a participação em grupo em atividades de RV, promovendo um sentido de comunidade e reduzindo o sentimento de isolamento.- Aumentar a motivação para aprender e participar, oferecendo experiências de RV personalizadas, adaptadas aos interesses individuais e preferências pessoais.



Aspectos metodológicos prioritários

- Sessões individuais e de grupo: as oficinas serão estruturadas em formatos individuais e de grupo, permitindo aos participantes explorar a RV tanto de forma independente como num ambiente social colaborativo.
- Experiências guiadas: os dinamizadores apresentarão o equipamento de RV, guiarão os participantes durante o processo e ajudarão na seleção e navegação pelas experiências virtuais.
- Dificuldade progressiva: as atividades serão adaptadas às capacidades cognitivas e à mobilidade física do participante. As simulações e os jogos aumentarão gradualmente em complexidade à medida que os participantes ganham mais confiança.
- Jogos de RV interactivos: a estimulação cognitiva será fornecida através de jogos de RV interactivos concebidos para desafiar a memória, o foco e as capacidades de raciocínio de uma forma envolvente e sem pressão.
- Visitas virtuais e simulações: os participantes irão experimentar viagens virtuais a locais exóticos ou históricos, participar em simulações de tarefas diárias (por exemplo, fazer compras, circular pela cidade) e participar em eventos culturais, permitindo-lhes explorar e interagir com estas experiências de uma forma significativa.



Materiais necessários

- Óculos de realidade virtual: óculos de realidade virtual de alta qualidade (por exemplo, Oculus Quest 2 ou similar) para uma experiência imersiva.
- Comandos RV: comandos portáteis compatíveis com os *headsets* RV, permitindo aos participantes interagir com o ambiente virtual.
- *Software* e aplicações: aplicações de RV especializadas para treino cognitivo, visitas virtuais e *puzzles* interactivos (por exemplo, Memory VR, Wander VR, Elevator Games VR ou outros jogos de RV cognitivos adequados à idade).
- Assentos confortáveis: cadeiras com encostos de apoio para garantir o conforto durante as sessões de RV.
- Auscultadores e sistema de som: para aumentar a imersão, os participantes utilizarão auscultadores com som espacial para tornar a experiência virtual mais envolvente.
- Materiais instrucionais: instruções claras e simples para cada jogo ou experiência de RV, com recursos visuais ou tutoriais em vídeo para ajudar aqueles que necessitam de apoio adicional.
- Apoio do facilitador: facilitadores treinados que podem prestar assistência na operação do equipamento, orientar os participantes nas experiências e ajudar com quaisquer problemas técnicos.



Conteúdos trabalhados

- Experiências de viagens virtuais:
Os participantes podem “visitar” marcos históricos, parques naturais, museus e locais exóticos. Por exemplo, caminhar pelas ruas da Roma antiga ou fazer trilhos na floresta amazónica.
- Jogos cognitivos:
Jogos interactivos concebidos para melhorar a memória, a atenção e as capacidades de resolução de problemas. Isto pode incluir a resolução de *puzzles*, reconhecimento de padrões e jogos de memória.
- Simulação de atividades quotidianas:
Os participantes praticam tarefas quotidianas, como fazer compras de supermercado, utilizar os transportes públicos ou visitar o médico, o que os ajuda a manter a sua independência em cenários da vida real.
- Eventos culturais e sociais:
Concertos virtuais, exposições de arte e festivais culturais, permitindo aos participantes vivenciar e participar em eventos que podem ser difíceis de assistir fisicamente.
- Sessões de saúde e bem-estar:
Exercícios de RV para relaxamento, *mindfulness* e alívio do stress. A meditação guiada ou os exercícios respiratórios em ambientes virtuais serenos podem ajudar a promover o bem-estar mental.



Comentários adicionais

– Adaptabilidade física:

Alguns participantes podem demorar mais tempo a adaptar-se ao *headset* e aos comandos de RV. É essencial ser paciente e fornecer orientação extra para os ajudar a sentirem-se confortáveis com a tecnologia.

– Diferenças individuais:

A carga cognitiva das atividades de RV deve ser calibrada para os níveis dos participantes. Nem todos os idosos estarão prontos para tarefas complexas, por isso é importante oferecer atividades de vários níveis de dificuldade para atender a diferentes capacidades.

– Conforto e segurança:

Certifique-se de que os participantes estão sentados confortavelmente, uma vez que o uso prolongado de RV pode causar desconforto físico ou tonturas em alguns indivíduos. Devem ser incorporadas pausas para evitar fadiga ou tensão.

– Limitações físicas:

Considere a utilização de simulações de RV que não exijam grande movimento físico para participantes com mobilidade limitada. Os exercícios de RV podem ser adaptados para proporcionar uma experiência sentada ou utilizar o mínimo de movimento.

– Impacto emocional:

A RV pode ser uma experiência altamente envolvente e positiva para muitos, mas é essencial monitorizar as respostas emocionais. Alguns participantes podem sentir-se desorientados ou sobrecarregados pela natureza imersiva do mundo virtual.



	<p>Os facilitadores devem oferecer segurança e ajustar a experiência, se necessário.</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinâmica de grupo: Incentive a interação social criando atividades de grupo onde os participantes possam partilhar as suas experiências ou envolver-se em desafios cooperativos dentro do ambiente de RV. Ajuda a criar um sentido de comunidade e diminui o isolamento.- Feedback e adaptação: É importante recolher o feedback dos participantes após cada sessão para ajustar a dificuldade das atividades ou modificar o conteúdo com base nas suas preferências e necessidades.
Propostas de melhoramento	<p>Uma pesquisa prévia para descobrir os interesses dos utilizadores facilitará a escolha dos temas e cenários a utilizar com os óculos de realidade virtual.</p>





Programas de terapia assistida por animais para o bem-estar emocional e social

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reduzir a solidão e o sentimento de isolamento, proporcionando oportunidades de ligação física e emocional com os cães e com os outros participantes. - Melhorar o humor e o bem-estar emocional através da interacção positiva com os animais, o que demonstrou aumentar a libertação de endorfinas e reduzir o stress. - Promover o contacto físico e emocional, incentivando o toque, o movimento e o companheirismo durante as sessões de terapia. - Promover a inclusão social e criar uma comunidade de apoio, facilitando a interacção entre os participantes durante as atividades de grupo com os cães. - Estimular as funções sensoriais e cognitivas envolvendo os participantes em atividades que utilizem o tacto, a visão e o olfacto, melhorando a sua consciência sensorial e o seu envolvimento mental.



Aspectos metodológicos prioritários

- Sessões de terapia estruturadas: as sessões serão organizadas em formatos individuais e de grupo, com o objectivo de proporcionar uma interacção personalizada com base nas necessidades de cada participante.
- Atividades assistidas por cães: os participantes realizarão diversas atividades, como caminhar, brincar ou simplesmente acariciar os cães treinados. Estas atividades irão incentivar o vínculo emocional e o movimento físico.
- Exercícios de estimulação sensorial: atividades como jogos de "procurar e encontrar" com objetos escondidos, utilizando o olfacto apurado do cão, estimularão os sentidos de tacto, visão e olfacto dos participantes. Estes exercícios ajudam também a melhorar a função cognitiva e a consciência sensorial.
- Interacção em grupo: as sessões serão planeadas para incentivar a interacção não só com os cães, mas também entre os participantes, promovendo a socialização e a construção de comunidade num ambiente descontraído e sem julgamentos.
- Discussões conduzidas pelo facilitador: a terapia será complementada com discussões conduzidas pelo facilitador para permitir que os participantes partilhem as suas experiências, e se crie um ambiente de ligação e comunidade.



Materiais necessários

- Cães de terapia treinados: cães certificados e bem treinados, escolhidos especificamente pelo seu comportamento calmo, capacidade de resposta e capacidade de interagir com os idosos de forma gentil.
- Brinquedos e equipamentos interactivos: artigos como bolas, jogos de cheiros e objetos escondidos para exercícios de estimulação sensorial com os quais os cães podem interagir para envolver os participantes.
- Assentos confortáveis e espaço exterior: um espaço seguro e confortável onde os participantes podem sentar-se ou caminhar livremente, com acesso a áreas de sombra para relaxamento.
- Itens sensoriais: materiais concebidos para estimular os sentidos, como objetos com texturas, itens perfumados e recursos visuais que podem ser incorporados nas atividades .
- Apoio do facilitador: facilitadores treinados que orientarão as sessões de terapia, garantindo que as atividades são envolventes, seguras e benéficas para os participantes.



Conteúdos trabalhados

- Sessões de terapia canina:
Os participantes irão interagir com cães treinados de várias formas, incluindo caminhada, brincar ao “busca” ou simplesmente passando tempo a acariciar e a criar laços com os animais. Estas interações têm como objectivo melhorar o humor e criar uma sensação de conforto e segurança.
- Estimulação sensorial e emocional:
Exercícios sensoriais, como jogos de “procurar e encontrar”, onde os participantes escondem objetos para os cães encontrarem, utilizando o olfacto dos cães para envolver as faculdades sensoriais dos participantes (tacto, olfacto, visão). Atividades como estas ajudam os participantes a tornarem-se mais conscientes das suas experiências sensoriais e proporcionam uma sensação de realização e alegria.
- Socialização em grupo:
Durante as sessões, os participantes irão também interagir entre si, criando uma rede social de apoio dentro do grupo. Isto ajuda a reduzir o sentimento de solidão e estimula os laços emocionais entre os participantes.
- Facilitação da reflexão e partilha:
Após cada sessão, os participantes serão encorajados a partilhar os seus pensamentos e sentimentos numa discussão facilitada, promovendo ligações emocionais mais profundas e um sentido de comunidade.



Comentários adicionais

- Benefícios emocionais: Está demonstrado que a interação com os animais reduz o stress e aumenta os sentimentos de alegria e satisfação. É importante monitorizar as reações emocionais dos participantes, garantindo que cada indivíduo se sente confortável e seguro.
- Limitações físicas: alguns participantes podem ter limitações físicas que afetam a sua capacidade de se envolverem em determinadas atividades. É importante adaptar as atividades às capacidades físicas de cada participante, garantindo que todos podem participar ao seu ritmo.
- Compatibilidade com cães: Os cães utilizados na terapia devem ser cuidadosamente seleccionados com base no seu temperamento e capacidade de interagir com adultos mais velhos. É crucial que os cães se sintam confortáveis em ambientes de grupo e consigam manter-se calmos mesmo na presença de várias pessoas.
- Dinâmica de grupo: estimular a socialização estruturando atividades que exijam a participação do grupo. Isto ajuda os participantes a criar laços não só com os cães, mas também entre si, promovendo a inclusão e reduzindo o isolamento.
- Estimulação sensorial: embora os exercícios sensoriais sejam envolventes, devem ser adaptados com base nas capacidades cognitivas e nas preferências de cada participante. Alguns podem exigir mais tempo ou atividades simplificadas, enquanto outros podem estar prontos para desafios sensoriais mais complexos.



Co-funded by
the European Union



Propostas de melhoramento

Levar uma pessoa cega com um cão-guia pode proporcionar uma perspectiva enriquecedora.





Jardins urbanos terapêuticos e jardinagem cognitiva

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover a atividade física moderada, incentivando o movimento através de tarefas de jardinagem, como plantar, cavar e colher.- Estimular a memória e a aprendizagem através de tarefas que exijam planeamento, atenção e memória (por exemplo, lembrar-se quando regar ou colher plantas).- Reduzir o stress, proporcionando um ambiente relaxante e natural que permita a atenção plena e a calma emocional.- Incentivar a interacção social à medida que os participantes colaboram com outros na criação e manutenção de jardins, promovendo um sentido de comunidade.



Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Atividades de jardinagem adaptada: Atividades como a plantação, o cultivo e a colheita são adaptadas para garantir que os idosos possam participar ativamente, independentemente das suas limitações físicas. Estas atividades são concebidas para serem inclusivas e oferecer benefícios cognitivos e físicos.- Projetos de jardinagem cognitiva: Estes projetos focam-se em estimular funções cognitivas, como a memória, a atenção e o planeamento. Os participantes devem recordar detalhes sobre os cuidados a ter com as plantas, as épocas de sementeira e os períodos de colheita, promovendo o envolvimento cognitivo.- Terapia hortícola: Os idosos criam e mantêm os seus próprios jardins, que podem incluir canteiros de flores, hortas ou jardins de ervas. Isto não só proporciona exercício físico, como também permite o relaxamento e a interação com os outros num ambiente social de apoio.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Ferramentas de jardinagem: Ferramentas como pequenas espátulas, pás, regadores, luvas e vasos de plantas adaptados para facilitar a utilização por parte dos idosos.- Plantas e sementes: Uma variedade de plantas, ervas e vegetais adequados para ambientes urbanos, com alguns fáceis de cuidar e outros que podem ser utilizados para estimular a memória e as capacidades cognitivas.



	<ul style="list-style-type: none">- Canteiros elevados e espaços de jardim acessíveis: Canteiros elevados ou jardins em contentores para facilitar a participação dos idosos sem necessidade de se ajoelhar ou curvar.- Estímulos sensoriais: Plantas e ervas que estimulam os sentidos (olfacto, tacto, visão) para estimulação cognitiva.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas de jardinagem: Os participantes aprenderão sobre as técnicas de plantação, os cuidados adequados e a colheita. Isto pode incluir tópicos como a rotação de culturas, a plantação combinada e a saúde do solo.- Estimulação cognitiva através da jardinagem: Tarefas que estimulam o uso da memória, a atenção e o planeamento. Exemplos incluem programar horários de rega, recordar sequências de plantação e organizar ferramentas e materiais.- Interação social em ambiente de jardim: Oportunidades de envolvimento social através de atividades de jardinagem em grupo e projetos de jardins comunitários. Isto incentiva a conversa, a colaboração e a construção de relações.- <i>Mindfulness</i> e relaxamento: A jardinagem oferece um ambiente natural para a atenção plena, onde os participantes se podem concentrar no momento presente, reduzir o stress e desfrutar dos efeitos terapêuticos de passar tempo na natureza.



Comentários adicionais

– Adaptação física:

É importante adaptar as tarefas de jardinagem com base na capacidade física de cada participante. Por exemplo, canteiros elevados ou opções de assentos podem ajudar as pessoas com problemas de mobilidade a participar confortavelmente.

– Envolvimento cognitivo:

A participação regular nestas atividades ajuda a estimular processos mentais como a retenção da memória, a capacidade de atenção e a tomada de decisões, além de incentivar a aprendizagem de novas competências.

– Dinâmica social:

A jardinagem incentiva o trabalho cooperativo, o que promove um sentido de comunidade e ajuda a combater o sentimento de isolamento. No entanto, é essencial criar um ambiente onde os participantes se sintam confortáveis e não pressionados para atuar.

– Ligação com a natureza:

Trabalhar num ambiente urbano pode, por vezes, criar uma desconexão com a natureza. O jardim urbano oferece uma oportunidade única de se reconectar com a natureza, o que tem benefícios comprovados para a saúde mental, como a redução da ansiedade e a melhoria do humor.



Co-funded by
the European Union



Propostas de melhoramento

Poderá ser excelente ter um botânico ou especialista local, bem como pessoas com conhecimentos tradicionais sobre o uso medicinal ou culinário das plantas disponíveis.





Programas de cinema imersivo e terapia cinematográfica

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o bem-estar emocional criando uma experiência cinematográfica envolvente que estimule as emoções e promova o relaxamento, a alegria e a sensação de união. - Incentivar a estimulação cognitiva envolvendo os participantes em discussões, análises e reflexões ponderadas sobre o conteúdo do filme, ativando a memória, o foco e o pensamento crítico. - Promover a interacção social através do incentivo às discussões em grupo e à expressão pessoal através de debates pós-filme e sessões de terapia de grupo, fortalecendo os laços emocionais entre os participantes. - Promover o envolvimento sensorial incorporando elementos sensoriais adicionais (como cheiros, texturas e efeitos 3D) na experiência do filme, permitindo que os participantes "sintam" o filme.



	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a reflexão e a introspeção através da seleção de filmes que evoquem respostas emocionais profundas, permitindo aos participantes analisar e refletir sobre experiências pessoais e emoções.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Cinema 3D Imersivo: Os filmes serão projetados em 3D, melhorando a experiência visual e proporcionando um ambiente imersivo. Elementos sensoriais, como sons sincronizados, texturas e até cheiros, serão integrados para aprofundar o envolvimento dos participantes. Os filmes serão seleccionados pelo seu impacto emocional e sensorial, com especial atenção ao conteúdo que se possam relacionar com experiências ou as memórias dos idosos.- Terapia Cinemática (Terapia de grupo pós-filme): Após a exibição do filme, os participantes realizarão discussões de grupo facilitadas ou sessões psicanalíticas. Estas discussões permitirão aos participantes explorar as suas respostas emocionais ao filme, promovendo a autoexpressão e o processamento emocional. Os facilitadores orientarão estas discussões para garantir que todos se sintam confortáveis na partilha e para incentivar uma reflexão mais profunda sobre os temas e as emoções evocadas pelo filme.- Projecções interativas: Os participantes não só assistirão ao filme, como também se envolverão fisicamente com o ambiente imersivo. Isto pode incluir sentir vibrações da banda sonora do filme ou interagir com objetos relacionados com o filme (como texturas ou adereços ligados às cenas do filme).



	<p>As projecções interativas envolverão sinais sensoriais específicos (como aromas, texturas ou alterações de temperatura) que complementam o filme e suscitam respostas emocionais mais profundas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Selecção de filmes: Os filmes serão cuidadosamente seleccionados não só pelo seu valor educativo ou cultural, mas também pelo seu potencial para evocar uma resposta emocional. O objectivo é provocar a reflexão, a introspecção e o diálogo entre os participantes. Os filmes seleccionados podem ser clássicos do cinema, documentários, ou filmes emocionalmente ricos que desafiam os participantes a pensar, sentir e comunicar.
<p>Materiais necessários</p>	<ul style="list-style-type: none">- Equipamento de cinema 3D: Projetores 3D, óculos 3D de alta qualidade e ecrãs de grandes dimensões para proporcionar uma experiência visual envolvente.- Equipamento sensorial: Dispensadores de aroma para introduzir cheiros que combinem com cenas ou ambientes do filme. Superfícies ou objetos com textura que os participantes podem tocar durante momentos importantes do filme (como tecidos ou materiais que combinem com elementos do filme). Sistemas de som que proporcionam um áudio direccional e imersivo, com efeitos sonoros <i>surround</i> que melhoram a experiência cinematográfica.- Facilitadores e psicanalistas: Profissionais com formação para liderar discussões pós-filme, incentivar a expressão emocional e facilitar sessões de terapia de grupo.



	<ul style="list-style-type: none">- Adereços interactivos: Itens relacionados com o tema do filme em que os participantes podem tocar ou interagir durante ou após o filme. Podem ser objetos temáticos, texturas ou itens que evocam a atmosfera ou a narrativa do filme.- Assentos confortáveis e iluminação ambiente: Certifique-se de que os participantes estão sentados confortavelmente num ambiente descontraído e propício tanto à experiência do filme como às discussões pós-filme.- Estilos de filmes: Exploração de diferentes géneros cinematográficos (drama, comédia, documentário, etc.) e o seu impacto emocional e percepção dos espectadores.
Conteúdos trabalhados	<p>Análise de como o cinema pode provocar reacções emocionais através de imagens, música e diálogos.</p> <ul style="list-style-type: none">- História do cinema: Breve visão geral da evolução do cinema, desde as primeiras curtas-metragens até à era do cinema 3D e da tecnologia imersiva. Relação entre as transformações tecnológicas do cinema e a forma como este influenciou a sociedade.- Cinema sensível e sensorial: Cinema adaptado para estimular os sentidos (olfacto, tacto, audição) através de técnicas que vão para além da imagem, como a inclusão de cheiros, texturas ou sons <i>surround</i>. Como o cinema pode ser uma ferramenta para incentivar a interacção com o meio ambiente e com os outros.



– Técnicas cinematográficas e estéticas:

Estudo básico dos elementos que compõem um filme, como a direcção de fotografia, montagem, argumento, iluminação o som. Análise de como estes elementos são utilizados para gerar emoções e como influenciam a percepção dos espectadores.

– O Cinema como ferramenta terapêutica:

O cinema como meio de desenvolvimento emocional, com ênfase na utilização de filmes que gerem processos de introspecção e reflexão.

Técnicas de “Cinema Terapêutico”, em que as emoções e sentimentos que os filmes despertam nos participantes são analisadas.

– Cinema social e cultural:

O cinema como espelho da sociedade e meio de reflexão sobre questões relevantes, como a identidade, a história, as relações humanas, a cultura e a condição humana.

Discussão sobre como os filmes podem ajudar a conectar os participantes com as suas próprias vidas e experiências.

– Narrativa e emoção no cinema:

Análise de como as narrativas cinematográficas constroem personagens e enredos para evocar emoções e se relacionar com o espectador.

Identificação dos temas emocionais mais comuns no cinema (solidão, amor, superação, perda) e a sua vantagem para os idosos.



Comentários adicionais

– Envolvimento emocional:

A natureza imersiva e sensorial da experiência cinematográfica pode evocar fortes reacções emocionais. É essencial monitorizar a forma como os participantes respondem emocionalmente, garantindo que estão confortáveis e que o ambiente se mantém favorável.

– Adaptabilidade física:

Alguns participantes podem ter limitações físicas ou sensibilidades a determinados factores sensoriais (como aromas ou texturas). Os elementos sensoriais devem ser introduzidos com cuidado, com opções para os participantes optarem por não participar ou ajustar a experiência, se necessário.

– Dinâmica de grupo:

As discussões em grupo após o filme podem, por vezes, trazer à tona emoções delicadas. Os facilitadores devem ser treinados para lidar com estas discussões com delicadeza e prestar apoio emocional quando necessário.

– Escolhas de filmes:

Deve-se considerar cuidadosamente a escolha dos filmes, garantindo que são apropriados aos níveis emocionais e cognitivos dos participantes. Filmes demasiado intensos ou carregados de emoção podem sobrecarregar algumas pessoas.

– Estimulação cognitiva:

Embora os filmes sejam uma fonte de estimulação emocional e sensorial, podem também servir como exercícios cognitivos, especialmente quando seguidos de reflexão e análise em grupo. Isto ajuda a manter os participantes envolvidos mentalmente e incentiva a participação ativa no processo.



Propostas de melhoramento

Caso não exista um espaço adequado disponível na escola de educação de adultos, poderá ser possível providenciar o aluguer de cinemas comerciais ou solicitar a utilização de espaços municipais, como teatros ou auditórios, e abrir a experiência a um público mais vasto.





Oficinas de criação de música electrónica

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a criatividade permitindo aos adultos mais velhos explorar novas formas de expressão artística através da composição musical.- Aumentar a concentração e o foco através do processo estruturado de criação musical.- Reduzir o stress envolvendo os participantes numa atividade criativa relaxante e agradável.- Promover o trabalho em equipa e a interacção social enquanto colaboram em composições de grupo.



Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Criação de música com <i>software</i> intuitivo: Os participantes têm acesso a plataformas simples e fáceis de utilizar que lhes permitem criar e modificar as suas próprias músicas. Não é necessária experiência prévia em música, o que o torna acessível para todos os níveis de habilidade.- Composição coletiva: Os participantes trabalham em conjunto em pequenos grupos para compor música, promovendo a cooperação, a comunicação e a colaboração. Este ambiente de grupo também estimula o vínculo social.- Concertos de música electrónica: No final de cada ciclo de oficinas, é organizado um pequeno concerto onde os participantes podem apresentar as suas composições, proporcionando-lhes uma sensação de dever cumprido e reconhecimento.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- <i>Software</i> de criação musical: <i>Software</i> de produção musical acessível e fácil de utilizar, como o GarageBand, FL Studio ou outras estações de trabalho de áudio digital (ETADs) fáceis de utilizar para principiantes.- Instrumentos electrónicos: Comandos MIDI, teclados e instrumentos eletrónicos para auxiliar na criação de música.- Equipamento áudio: Auscultadores, colunas e microfones para gravação e reprodução de música.- Recursos visuais: Materiais instrucionais e vídeos para orientar os participantes no processo de criação musical.



Conteúdos trabalhados

- Introdução à música electrónica:
Os participantes aprendem sobre os conceitos básicos da música electrónica, incluindo diferentes géneros, sons e técnicas de produção musical.
- Estações de trabalho de áudio digital (ETADs):
Formação prática com ferramentas de *software* para criar ritmos, melodias e efeitos sonoros, incentivando a exploração e a autoexpressão.
- Noções básicas de teoria musical:
Uma abordagem simplificada à teoria musical básica (como o ritmo, a melodia e a harmonia) para ajudar os participantes a compreender como criar música numa perspetiva teórica.
- Colaboração e trabalho de grupo:
Trabalhar em pequenos grupos para criar composições, promovendo o trabalho em equipa e o apoio mútuo.
- Desempenho e apresentação:
Os participantes apresentam as suas composições num ambiente de concerto ao vivo, aumentando a confiança e proporcionando uma oportunidade de partilhar o seu trabalho criativo.

Comentários adicionais

- Inclusão:
As oficinas são concebidas para serem inclusivas, sem necessidade de experiência prévia. O *software* e as atividades são adaptados para garantir que todos, independentemente da sua formação musical, possam participar.
- Benefícios para a criatividade e cognição:
O envolvimento na criação musical estimula tanto o pensamento criativo como o envolvimento cognitivo, proporcionando estimulação mental e melhorando as capacidades de resolução de problemas.



	<ul style="list-style-type: none">- Expressão emocional: A música é uma ferramenta poderosa para a expressão emocional, e as oficinas permitem aos participantes canalizar os sentimentos para as suas composições, o que pode ser terapêutico.- Interação social: A natureza colaborativa das oficinas promove ligações sociais entre os participantes, criando um ambiente de apoio em comunidade.
Propostas de melhoramento	Poderia ser organizada uma atividade intergeracional, com familiares jovens, que também participariam na oficina de música electrónica, com os seus gostos musicais e sugestões.





Círculos de conversas sobre sexualidade na terceira idade

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.7. Saúde sexual e reprodutiva</p> <p>Até 2030, garantir o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planeamento familiar, a informação e a educação, e a integração da saúde reprodutiva nas estratégias e programas nacionais.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover a autoaceitação e a autoestima relacionadas com a sexualidade e a intimidade nos idosos.- Reduzir a ansiedade e a vergonha relacionadas com temas sexuais, ajudando os idosos a sentirem-se mais confortáveis com os seus corpos e desejos.- Incentivar a comunicação aberta entre os casais sobre a sexualidade, melhorando a ligação emocional e física.- Fornecer apoio emocional criando um espaço de partilha experiências e preocupações relacionadas com a intimidade e o envelhecimento.



Aspectos metodológicos prioritários

- Conversas orientadas por profissionais:
Sexólogos, psicólogos ou geriatras lideram discussões sobre temas como a importância da intimidade, a sexualidade após doenças crónicas, a imagem corporal, a autoestima e os aspetos emocionais da sexualidade. Estas conversas são estruturadas para garantir um espaço seguro e aberto para discussão.
- Espaços de diálogo seguros:
As oficinas criam ambientes seguros onde os participantes podem partilhar os seus sentimentos e preocupações sem medo de serem julgados ou estigmatizados. Estes espaços promovem a confiança e permitem trocas honestas sobre temas pessoais e íntimos.
- Oficinas de psicologia do casal:
Estas oficinas são concebidas para ajudar os casais mais velhos a navegar as complexidades da sexualidade nos seus relacionamentos, mantendo a ligação emocional e física e gerindo a intimidade ao longo do tempo. Os casais aprendem como melhorar a sua comunicação, compreensão e ligação emocional.
- Atividades interativas:
Jogos de confiança, dinâmicas de grupo e atividades de *role-play* são incluídos para incentivar os participantes a discutir abertamente tópicos íntimos. Estas atividades ajudam os participantes a praticar a vulnerabilidade e a melhorar as competências de comunicação num ambiente de apoio.



Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Recursos educativos: Folhetos informativos sobre temas relacionados com a sexualidade nos idosos, imagem corporal, intimidade e gestão de relacionamentos.- Facilitadores: Sexólogos, psicólogos e geriatras com experiência em saúde sexual e bem-estar emocional na terceira idade.- Ferramentas interativas: Jogos de construção de confiança, iniciadores de conversas e materiais de <i>role-playing</i> concebidos para promover a comunicação aberta e a empatia.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Sexualidade e intimidade na velhice: Compreender como a sexualidade evolui com a idade e abordar preocupações comuns, como alterações físicas, doenças crónicas e a importância de manter a intimidade. Discussões sobre a imagem corporal, a autoestima e o impacto emocional do envelhecimento nas relações sexuais.- Comunicação e relações: Técnicas para melhorar a comunicação entre parceiros, especialmente em relação a temas sensíveis, como desejos, limites e necessidades emocionais.- Aspectos psicológicos da sexualidade: Exploração dos fatores emocionais e psicológicos que influenciam a sexualidade na vida adulta, incluindo experiências passadas, visões sociais e estigmas interiorizados.



	<ul style="list-style-type: none">- Apoio mútuo na viagem: Estratégias de apoio mútuo entre os participantes, promovendo a empatia e a compreensão dentro do grupo. Partilha de experiências em lidar com desafios relacionados com intimidade, imagem corporal e bem-estar emocional.
Comentários adicionais	<ul style="list-style-type: none">- Inclusão e respeito: Os círculos de conversa proporcionam um espaço inclusivo e respeitador para discutir assuntos muitas vezes tabu relacionados com a sexualidade. Isto incentiva os participantes a sentirem-se valorizados e compreendidos.- Abordagem ao bem-estar emocional: Estas atividades abordam não só os aspetos físicos da sexualidade, mas também as dimensões emocionais e psicológicas, que são igualmente importantes para manter o bem-estar na velhice.- Redução do estigma: Ao criar uma plataforma para a discussão aberta sobre a sexualidade na terceira idade, estas sessões ajudam a reduzir o estigma e os equívocos que geralmente rodeiam o tema.- Empoderamento: Estes círculos capacitam os idosos para abraçar a sua sexualidade como uma parte natural e importante das suas vidas, promovendo uma relação mais saudável e gratificante consigo próprios e com os outros.



Propostas de melhoramento

Para evitar transtornos desnecessários, poderá ser realizada uma pesquisa prévia para identificar o grau de aceitação do tema e da metodologia, e permitir que alguns utilizadores não participem ativamente.





Teatro e dramatização da sexualidade na terceira idade

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.7. Saúde sexual e reprodutiva</p> <p>Até 2030, garantir o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo planeamento familiar, informação e educação, e a integração da saúde reprodutiva nas estratégias e programas nacionais.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a autoaceitação e a comunicação emocional, ajudando os idosos a sentirem-se mais confortáveis com a sua sexualidade.- Criar um espaço livre de tabus onde as discussões sobre sexualidade possam ser feitas abertamente e sem julgamentos.- Promover o bem-estar psicológico e emocional, proporcionando um ambiente de apoio sem julgamentos para explorar temas sensíveis.- Incentivar a reflexão e o diálogo sobre as realidades da intimidade e relacionamentos na vida adulta.



Aspectos metodológicos prioritários

- Apresentações teatrais:
As performances dramatizam situações do quotidiano que afectam a sexualidade na terceira idade, como a solidão, as relações de casal, os mitos sobre a sexualidade na velhice e a procura do prazer.
Estas performances incentivam os participantes a refletir sobre as suas experiências pessoais e a iniciar conversas sobre temas sensíveis.
- Oficinas de improvisação e expressão corporal:
Nestas oficinas, os participantes exploram o seu corpo, a comunicação emocional e a sexualidade de uma forma lúdica e descontraída. Estas sessões oferecem uma oportunidade para que os adultos mais velhos se relacionem com os seus corpos e emoções sem pressão ou julgamento.
- Discussão pós-performance:
Após cada apresentação, os participantes partilham as suas emoções e reflexões sobre as experiências retratadas nas peças, promovendo uma compreensão mais profunda das questões e quebrando barreiras emocionais.
As discussões criam um espaço de empatia e apoio mútuo, encorajando os participantes a falar abertamente sobre os seus sentimentos e experiências.

Materiais necessários

- Guiões e cenários teatrais:
Guiões pré-escritos ou cenários improvisados retratando situações da vida real relacionadas com a sexualidade na vida adulta.
- Fantasias e adereços:
Fantasias e adereços básicos para ajudar os participantes a mergulhar nas dramatizações e tornar a experiência mais envolvente.



	<ul style="list-style-type: none">- Facilitadores: Profissionais de teatro, dinamizadores e psicoterapeutas para orientar os participantes nas atividades e garantir um ambiente propício à discussão.- Guias de discussão: Discussões pós-performance para ajudar os participantes a refletir sobre os temas abordados durante as dramatizações.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Sexualidade e envelhecimento: Explorações teatrais sobre como a sexualidade muda com a idade, incluindo temas como a intimidade, a imagem corporal e os desafios e alegrias das relações na terceira idade.- Mitos sociais sobre o envelhecimento e a sexualidade: Representações dramáticas de estereótipos e mitos comuns sobre a sexualidade em adultos mais velhos, com o objectivo de desmontar conceitos errados e promover o diálogo aberto.- Expressão emocional e física: Oficinas que se focam na linguagem corporal e na expressão física, ajudando os participantes a tornarem-se mais conscientes do seu eu emocional e físico em relação à intimidade e à sexualidade.- Criação de espaços seguros para o diálogo: As discussões pós-performance criam um espaço para os participantes refletirem e partilharem as suas emoções, promovendo a empatia e a compreensão dentro do grupo.
Comentários adicionais	<ul style="list-style-type: none">- Quebrando tabus: O uso do teatro ajuda a normalizar as conversas sobre sexualidade em adultos mais velhos, permitindo aos participantes discutir temas sensíveis de uma forma divertida, envolvente e não ameaçadora.



	<ul style="list-style-type: none">- Expressão criativa: O teatro oferece uma opção criativa para a expressão emocional, permitindo aos participantes explorar os seus sentimentos e experiências através da performance.- Empatia e vínculo social: A natureza colectiva das atividades promove um forte sentido de comunidade e empatia entre os participantes, encorajando o apoio mútuo e a compreensão.- Empoderamento: As atividades capacitam os idosos para se apropriarem das suas próprias histórias e identidade sexual, promovendo uma maior autoaceitação e confiança.
Propostas de melhoramento	Para evitar transtornos desnecessários, poderá ser realizada uma pesquisa prévia para identificar o grau de aceitação do tema e da metodologia, e permitir que alguns utilizadores não participem ativamente.





Terapias digitais com utilização de Realidade Aumentada para o bem-estar emocional

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o bem-estar emocional proporcionando um ambiente calmo e envolvente que ajuda a reduzir a ansiedade e o stress. - Reduzir a ansiedade e o stress através de relaxamento guiado, meditação e experiências imersivas. - Promover a ligação emocional com o mundo exterior facilitando as interacções sociais digitais e as experiências emocionais através da tecnologia de RA. - Melhorar a função cognitiva e a recuperação da memória através de experiências personalizadas com base em memórias passadas e ambientes familiares.
<p>Aspectos metodológicos prioritários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sessões de relaxamento e meditação em RA: Os participantes usam óculos de RA para mergulhar em ambientes naturais ou tranquilos (por exemplo, praias, florestas, jardins) enquanto praticam exercícios de respiração e meditação.



	<p>Estas sessões são concebidas para ajudar a reduzir o stress e a ansiedade, criando uma experiência calmante e pacífica.</p> <ul style="list-style-type: none">- Terapias baseadas na emoção e na memória: Utilizando a RA, os participantes podem “reviver” experiências passadas, ver fotografias de família ou interagir com ambientes que evocam memórias agradáveis. Esta abordagem terapêutica é particularmente benéfica para pessoas com declínio cognitivo ou que sofrem de solidão, uma vez que ajuda a criar uma ligação com o passado e estimula emoções positivas.- Simulações de interacção social: As aplicações de RA permitem que os idosos interajam virtualmente com outras pessoas, proporcionando um espaço para a socialização digital quando as interacções físicas são limitadas ou impossíveis. Estas interacções virtuais podem ajudar a aliviar sentimentos de isolamento e a fornecer apoio emocional num meio digital protegido.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Óculos ou <i>headsets</i> de realidade aumentada: A principal ferramenta utilizada para envolver os participantes em ambientes virtuais ou para exibir conteúdos digitais, como cenas naturais relaxantes ou experiências interativas.- <i>Software</i> e aplicações de RA: <i>Software</i> de RA especializado, concebido para relaxamento, recuperação de memórias e interacção social.- Terapeutas ou facilitadores: Profissionais de saúde mental ou facilitadores que orientam os participantes nas sessões de RA e ajudam a interpretar as suas experiências durante ou após a atividade.



	<ul style="list-style-type: none">- Conteúdo personalizado: Conteúdo personalizado, como locais familiares, fotografias de família ou cenários adaptados às experiências e memórias do indivíduo.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Ambientes de relaxamento imersivos: Ambientes virtuais concebidos para induzir relaxamento, como praias serenas, florestas calmas e jardins tranquilos, onde os participantes podem praticar exercícios de respiração e meditação guiada.- Experiências de reforço da memória: Experiências de RA que permitem aos participantes revisitar memórias passadas, como imagens ou ambientes ligados a experiências positivas. Estas sessões estimulam o envolvimento cognitivo ao mesmo tempo que proporcionam conforto emocional.- Interações sociais virtuais: Aplicações de RA que simulam interações sociais, permitindo aos participantes interagir com avatares virtuais ou com familiares e amigos através de um meio digital.
Comentários adicionais	<ul style="list-style-type: none">- Bem-estar emocional melhorado: As terapias de RA demonstraram efeitos positivos na redução dos sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. A natureza imersiva das experiências promove o relaxamento emocional e a estimulação mental.- Personalização e <i>engagement</i>: A capacidade de adaptar as experiências com base nas memórias e preferências individuais aumenta o envolvimento e o impacto terapêutico.



	<p>Ao revisitar memórias agradáveis, os participantes sentem-se mais ligados ao passado e ao momento presente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Inclusão digital: Estas terapias oferecem uma oportunidade para os adultos mais velhos, especialmente aqueles com problemas de mobilidade ou isolamento, se envolverem com a tecnologia de uma forma significativa e benéfica, melhorando a sua ligação com o mundo exterior.- Acessibilidade e inovação: A utilização da RA neste contexto representa uma abordagem inovadora para os cuidados de saúde mental dos idosos. Oferece uma forma completamente nova de abordar o bem-estar emocional, oferecendo soluções que são muitas vezes inacessíveis em ambientes de cuidados tradicionais.
<p>Propostas de melhoramento</p>	<p>Avalie o potencial impacto psicológico da utilização de fotografias antigas, com orientação especializada de um psicólogo. Se isso não estiver disponível, evite tais experiências imersivas.</p>





Utilização da Alexa como assistente para adultos em casa

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4. Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover a independência capacitando os idosos para utilizar a Alexa para tarefas diárias, como definir lembretes, gerir agendas e aceder a informações.- Aumentar a segurança ao ativar dispositivos domésticos inteligentes controlados por voz, como luzes, alarmes e contactos de emergência.- Reduzir a solidão através da interacção conversacional com a Alexa, permitindo a presença de uma companhia virtual que proporciona envolvimento social.- Melhorar a literacia digital ensinando os adultos mais velhos a utilizar as novas tecnologias, reduzindo a ansiedade em torno das ferramentas digitais e melhorando o seu conforto com os dispositivos modernos.



Aspectos metodológicos prioritários

– Introdução às capacidades da Alexa:

Na oficina, os participantes ficarão a conhecer as diversas funções da Alexa, incluindo a configuração de alarmes, a realização de chamadas de voz, a reprodução de música, o controlo de dispositivos inteligentes e o fornecimento de respostas a questões meteorológicas, notícias e informações gerais.

Treino passo a passo: cada participante aprenderá a interagir com a Alexa utilizando comandos de voz, começando com tarefas básicas e passando para recursos mais complexos, garantindo que todos desenvolvem a sua confiança gradualmente.

– Sessões práticas interativas:

Os idosos irão praticar a utilização da Alexa em tempo real, sob a orientação de um instrutor. Explorarão como configurar lembretes para medicamentos, consultas e atividades diárias.

a oficina incluirá exercícios práticos onde os idosos poderão colocar questões à Alexa, ouvir música e até criar rotinas alinhadas com as suas atividades diárias.

– Resolução de problemas:

Os participantes aprenderão como solucionar problemas comuns (por exemplo, problemas de conectividade, silenciamento do microfone e problemas gerais da Alexa), o que os capacitará para resolver problemas por conta própria no futuro.



	<ul style="list-style-type: none">- Explorando as características de segurança e bem-estar: Os idosos aprenderão a utilizar a Alexa para fins de segurança, como configurar contactos de emergência, pedir ajuda e utilizar a Alexa para controlar dispositivos domésticos inteligentes (por exemplo, desligar luzes, trancar portas ou ajustar o termostato).- Assistência personalizada: Os participantes aprenderão a personalizar as definições do Alexa para se adequarem às suas necessidades, como criar listas de compras, definir lembretes de medicamentos ou ativar competências relacionadas com a saúde (como o rastreio de medicamentos ou exercícios respiratórios guiados para relaxamento).
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Dispositivos Amazon Alexa (Echo, Echo Dot ou Echo Show) Serão fornecidos dispositivos para demonstração e prática durante a oficina. Os participantes podem trazer os seus próprios dispositivos ou utilizar os fornecidos pelo centro.- Guias de instrução: Folhetos passo-a-passo ou guias digitais que detalham as tarefas mais comuns realizadas pela Alexa, como definir lembretes, controlar as características da casa inteligente e fazer chamadas.- Acesso à internet: Uma ligação de internet fiável é essencial para que a Alexa funcione correctamente. Os centros que acolhem as oficinas devem garantir um Wi-Fi estável para suportar os serviços baseados na nuvem da Alexa.



	<ul style="list-style-type: none">- Facilitadores: Instrutores familiarizados com a Alexa e com as necessidades dos idosos para orientar as sessões, responder a perguntas e prestar apoio enquanto os participantes interagem com o dispositivo.- Sessões de perguntas e respostas e ferramentas de resolução de problemas: Um conjunto de documentos de resolução de problemas ou perguntas frequentes para ajudar os idosos a resolver problemas comuns de forma independente.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Funções Alexa básicas: Como utilizar a Alexa para definir lembretes, reproduzir música, fazer chamadas e receber atualizações de notícias.- Características de segurança: Utilizar a Alexa como ferramenta de segurança, incluindo ligar para contactos de emergência, controlar dispositivos domésticos inteligentes e ativar alertas para situações específicas.- Características de saúde e bem-estar: Utilizar a Alexa para monitorizar os horários dos medicamentos, aceder a competências relacionadas com a saúde (por exemplo, meditação, fitness, aplicações de bem-estar) e monitorizar o bem-estar pessoal.



	<ul style="list-style-type: none">- Comunicação interativa: Ensinar os participantes a utilizar a Alexa para ligarem a familiares e amigos através de chamadas de voz ou vídeo, o que pode ajudar a reduzir o isolamento e melhorar o envolvimento social.- Personalizar a Alexa para necessidades pessoais: Os participantes aprendem a personalizar o Alexa para se adequar às suas necessidades específicas, como ajustar o volume, gerir listas, configurar rotinas e aceder ao conteúdo preferido.
Comentários adicionais	<ul style="list-style-type: none">- Aumento da confiança: Os idosos sentem-se geralmente fortalecidos depois de utilizarem a Alexa pela primeira vez, pois percebem o quão fácil e prático é utilizá-la. Esta confiança pode melhorar a sua abordagem geral à tecnologia.- Maior segurança e independência: Alexa torna-se uma ferramenta valiosa para os idosos que podem ter problemas de mobilidade ou viver sozinhos, oferecendo uma sensação de segurança e independência.- Benefícios cognitivos: A utilização da Alexa também pode estimular a atividade cognitiva, uma vez que os participantes precisam de se lembrar dos comandos, praticar novas tarefas e envolver-se em exercícios mentais regulares.



	<ul style="list-style-type: none">- Interação social: Os idosos que vivem sozinhos ou estão socialmente isolados beneficiam da capacidade de comunicar através de chamadas de voz ou vídeo com os seus ente-queridos, bem como de recursos interactivos que simulam o companheirismo.- Inclusão digital: Ao fornecer formação sobre Alexa, os centros podem preencher a lacuna entre os idosos e a tecnologia, garantindo que têm acesso a ferramentas modernas que podem melhorar a sua qualidade de vida.
Propostas de melhoramento	Os prestadores de educação de adultos podem preparar uma secção da oficina para abordar a rejeição inicial que os utilizadores podem sentir em relação ao dispositivo.





Cantar num coro

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Aprender as letras e melodias das músicas.- Aprender sobre géneros musicais, compositores e períodos musicais.- Promover um estilo de vida ativo.- Prevenir o isolamento social.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Práticas regulares do coro.- Seguimento das instruções do líder do coro.- Coordenação, escuta e harmonização com os outros.- Apresentações em vários eventos.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Partituras musicais.- Local apropriado.- Piano ou instrumento similar para líder do coro.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Músicas adaptadas a coro em várias línguas.- Preparação para concertos e outros eventos.- Técnicas correctas de canto.- Postura e respiração correctas.



Comentários adicionais	Cantar num coro oferece benefícios significativos para os idosos, abrangendo o bem-estar físico, mental, emocional e social. À medida que as pessoas envelhecem, participar em atividades como cantar num coro pode ser particularmente vantajoso para manter a saúde e melhorar a qualidade de vida.
Propostas de melhoramento	Organização de oficinas ocasionais de canto para idosos que não são membros do coro.





Marcha nórdica na terceira idade

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a técnica correta de marcha nórdica.- Aprender a seleccionar os bastões correctos.- Promover um estilo de vida ativo e melhorar a saúde física.- Prevenir o isolamento social.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Demonstração da técnica de marcha nórdica.- Praticar com a supervisão de um instrutor de marcha nórdica.- Implementação regular da prática.- Prática individual ou em grupo.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Bastões de caminhada.- Roupas e calçado confortáveis.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Postura correcta.- Forma de agarrar, posição e forma de plantar o bastão.- Movimento de braços e pernas.- Caminhada em subida.- Respiração.



Comentários adicionais	A marcha nórdica é uma excelente forma de exercício para os idosos, oferecendo uma vasta gama de benefícios que promovem o bem-estar físico, mental e social. Utilizando bastões especialmente concebidos, a marcha nórdica envolve a parte superior do corpo juntamente com as pernas, tornando-se um treino de corpo inteiro que é suave, mas eficaz.
Propostas de melhoria	Adição de outros tipos de exercícios benéficos para os idosos que podem ser realizados em ambientes fechados.



Cursos de línguas para a terceira idade

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Aprender uma língua estrangeira.- Aprender sobre o país ou cultura da língua selecionada.- Ampliar as perspetivas sobre questões globais.- Praticar as competências de línguas estrangeiras recém-adquiridas.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Explicação da estrutura gramatical de uma língua estrangeira.- Aprender novo vocabulário.- Exercícios de leitura, escrita e conversação.- Prática da conversação.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Manuais escolares e outros recursos de aprendizagem.- Local para a atividade.- Equipamentos como computador e projetor.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Vocabulário.- Gramática.- Pronúncia.- Consciência cultural.
Comentários adicionais	A aprendizagem de línguas estrangeiras tem efeitos positivos de estimulação cognitiva e saúde cerebral, compreensão e apreciação cultural, interação social e construção de comunidades, viagens e comunicação prática, realização pessoal e aprendizagem ao longo da vida, envolvimento tecnológico, independência e capacitação.
Propostas de melhoramento	Inclusão de falantes nativos nas aulas para praticar a conversação.



Exercícios cognitivos ou de treino cerebral para seniores

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Estimular o cérebro.- Melhorar a memória.- Melhorar as funções cognitivas.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Atividades individuais ou de grupo moderadas.- Envolvimento ativo regular em jogos e/ou resolução de <i>puzzles</i>.- Sensibilizar para a importância de manter o cérebro ativo na terceira idade.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Palavras cruzadas e <i>puzzles</i>.- Jogos de tabuleiro e de cartas.- Sudoku.- Formato impresso ou digital.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Jogos de memória.- <i>Puzzles</i> e atividades de resolução de problemas.



Comentários adicionais	As reuniões regulares de grupo para a realização de exercícios de raciocínio contribuem para o aspecto social das atividades e previnem o isolamento social.
Propostas de melhoramento	Adição de exercícios físicos fáceis que podem ser implementados sentados numa cadeira.

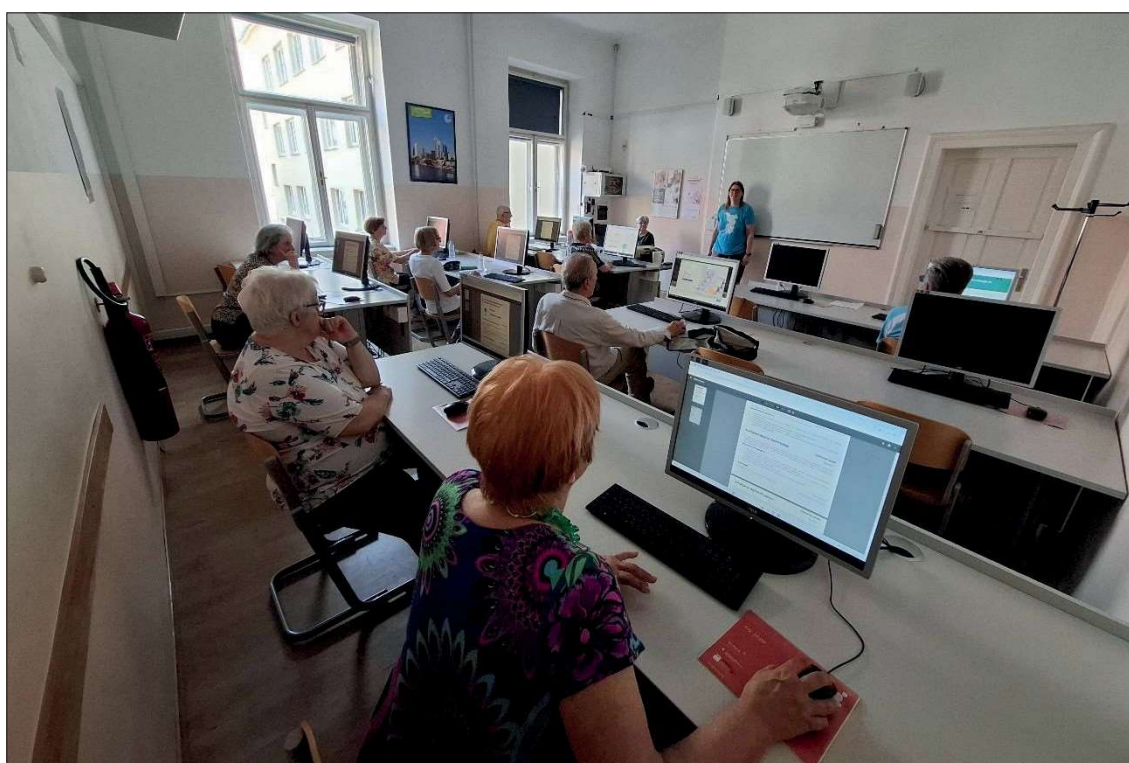


Cursos de informática para adultos

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir novas competências. - Estimular o cérebro. - Melhorar a memória. - Melhorar as funções cognitivas. - Socializar em ambiente de grupo.
<p>Aspectos metodológicos prioritários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Curso de aprendizagem com um professor e de preferência um assistente. - Tema de competências digitais básicas/avançadas. - Os participantes aprendem e praticam nos seus próprios dispositivos digitais ou nos computadores da sala de aula.
<p>Materiais necessários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Computadores, <i>tablets</i> ou <i>smartphones</i>. - Ligação Wi-Fi.
<p>Conteúdos trabalhados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Processador de texto. - E-mail. - Internet. - Aplicações de telemóvel. - Administração electrónica.



Comentários adicionais	A duração do curso pode variar e consequentemente o conteúdo de aprendizagem também. A velocidade de aprendizagem depende das capacidades dos participantes.
Propostas de melhoramento	Convite aos familiares mais novos para participarem ocasionalmente e apoiarem os idosos no seu processo de aprendizagem.





Exercício matinal “1000 movimentos”

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e melhorar a saúde dos idosos. - Motivar os idosos a praticar exercício físico regularmente. - Melhorar a saúde mental. - Prevenir doenças crónicas. - Reduzir os riscos de depressão e ansiedade.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios regulares em grupo ao ar livre, começando todas as manhãs às 7h30 num local público. - Os exercícios são moderados por um voluntário treinado e qualificado. - Os exercícios são realizados de pé, seguindo os princípios dos “1000 movimentos” desenvolvido pelo dr. Nikolay Grishin.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - Roupa e calçado confortáveis. - Opcional: T-shirts laranja.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Exercícios de 30 minutos que focam e alongam todas as articulações e grupos musculares.- Equilíbrio e flexibilidade.
Comentários adicionais	<p>O exercício matinal melhora a condição física e mental do indivíduo. Devido à melhor flexibilidade corporal, o peso corporal diminui e outros problemas são reduzidos ou até mesmo eliminados. Graças ao exercício na natureza e à agradável socialização em grupo, a saúde mental também melhora, reduzindo o sentimento de solidão, exclusão social e depressão.</p> <p>“1000 moves” é um projeto da School of Health Society: https://solazdravja.com/o-nas/</p>
Propostas de melhoramento	<p>Fazer vídeos com instruções de exercícios para os idosos praticarem sozinhos ou em casa, quando não se podem juntar ao grupo ou quando o tempo está muito mau.</p>





Oficina de passatempos

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender sobre os fundamentos das técnicas de marcenaria e escultura em madeira. - Aprender sobre a importância da reutilização e da reciclagem criativa. - Trabalhar as suas capacidades motoras. - Socializar.
<p>Aspectos metodológicos prioritários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A atividade é moderada e supervisionada por um carpinteiro ou entalhador de madeira qualificado. - Os participantes aprendem a planear o processo de trabalho. - Os participantes realizam trabalho prático de acordo com o plano.
<p>Materiais necessários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oficina ou local ao ar livre. - Ferramentas para trabalhar madeira e entalhar. - Madeira, peças de mobiliário ou outros objectos de madeira, como paletes ou barris.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Processos de marcenaria.- Técnicas de escultura em madeira.- Trabalhos práticos em madeira e objectos de madeira para fins de reutilização.- Segurança do trabalho.
Comentários adicionais	As oficinas de passatempos são organizadas pela TOTI DCA Society, um centro de atividades diárias intergeracionais que oferece principalmente aos idosos, mas também às gerações mais jovens, oportunidades de atividades de estilo de vida ativo.
Propostas de melhoramento	Possibilidade de realização de exposições de todos os projetos reciclados para apresentar os resultados ao público em geral. Como parte da exposição, poderá proporcionar-se uma demonstração do processo de reciclagem ao público.





Círculo de biblioteca (Universidade Sénior da Biblioteca de Maribor)

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Melhorar o conhecimento geral.- Melhorar as funções cognitivas.- Fortalecer a saúde mental.- Reduzir o isolamento e prevenir a depressão.- Aumentar a autoestima.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- O grupo reúne regularmente (8 reuniões no total).- Os temas da reunião são apresentados antecipadamente e organizados pela Biblioteca de Maribor.- A Biblioteca disponibiliza o local para as reuniões e convida os apresentadores.- Excursões regulares.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Nenhum.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação de obras literárias.- Palestras sobre estilo de vida saudável, jardinagem etc.- Palestras e conversas sobre viagens.
Comentários adicionais	Os participantes pagam uma pequena taxa.
Propostas de melhoramento	Os participantes podem ser convidados a participar no processo de organização das atividades do círculo da biblioteca.





Jogar xadrez

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar as funções cognitivas. - Fortalecer a saúde mental e o bem-estar emocional. - Apoiar a interacção social. - Aumentar a criatividade.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none"> - Reuniões regulares dos membros do clube de xadrez uma vez por semana. - Participação em competições de xadrez. - Organização de torneios de xadrez e comemorações. - Torneios de piquenique.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - Tabuleiro de xadrez. - Local com mesas e cadeiras.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none"> - Regras do xadrez. - Praticar xadrez. - Incorporar o xadrez em atividades divertidas.



Comentários adicionais	O xadrez é organizado como uma das atividades regulares da Maribor Centre Society for Pensioners. É também adequado para pessoas com mobilidade limitada.
Propostas de melhoramento	Colaboração com centros de educação de adultos para oferecer instruções de xadrez a outros idosos.



Dança para seniores

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Preservar a massa muscular.- Melhorar as funções cognitivas.- Melhorar as funções cardiovasculares.- Melhorar a eficiência metabólica.- Combater a osteoporose.- Melhorar o equilíbrio.- Evitar o isolamento social.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Aprendizagem progressiva dos movimentos básicos aos mais complexos.- Aspectos técnicos como a postura e a coordenação das diferentes partes do corpo.- Precisão rítmica.



Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Roupas adequadas.- Sapatos adequados.- Pista de dança.- Música (equipamento).- Demonstrações em vídeo.
Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Diferentes estilos de coreografia.- A história através do desenvolvimento da dança.
Comentários adicionais	Dançar reduz a ocorrência de demência e doença de Alzheimer, segundo uma investigação publicada no New England Journal of Medicine.
Propostas de melhoramento	Organização de dois eventos/bailes de dança por ano.



Cursos de arte: pintura e costura

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Promover encontros comunitários. - Informar sobre a importância das atividades de grupo. - Promover competências artísticas. - Promover o treino físico e cognitivo. - Prevenir doenças degenerativas.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none"> - Incluir pintura e costura práticas. - Fornecer informação acessível e clara. - Incentivar a participação ativa na seleção dos desenhos e trabalhos manuais de costura. - Adaptar as obras de arte às necessidades dos participantes.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais para pintura: tela e/ou tecidos; pincéis de pintura; tintas. - Materiais para costura: tecidos; tesouras; máquinas de costura; agulhas de costura; dedais. - Portefólios para orientação.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Identificação de diferentes tipos de telas, tecidos e tintas.- Dicas para reciclar tecidos.- Técnicas de pintura em tela e técnicas de pintura em tecido.- Técnicas de costura, como o patchwork e outras.- Identificação dos benefícios físicos e cognitivos da pintura e da costura.
Comentários adicionais	A capacidade de criar relações de empatia com os outros alunos aumenta em muito a sua produtividade.
Propostas de melhoramento	No final dos cursos, deverá ser montada uma exposição e os alunos adultos que pintaram e costuraram as obras de arte deverão explicar o que fizeram.





KA210-ADU. PARCERIAS DE PEQUENA DIMENSÃO EM EDUCAÇÃO DE ADULTOS PARA COOPERAÇÃO
TÍTULO DO PROJETO: CUIDADOS E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS - CMHA

Cursos de saúde: saber ler etiquetas farmacêuticas

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover o conhecimento sobre os medicamentos.- Informar sobre a importância dos rótulos.- Promover a independência.- Evitar o uso indevido de medicamentos.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Incluir exercícios práticos com rótulos.- Fornecer informação acessível e clara.- Incentivar a leitura dos rótulos dos medicamentos.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Caixas ou recipientes de medicamentos.- Exemplos de rótulos de medicamentos.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Como ler os rótulos dos medicamentos.- Benefícios da leitura dos rótulos dos medicamentos: saber mais sobre o medicamento; como tomar o medicamento; possíveis efeitos secundários; como conservar o medicamento.- Preparação dos medicamentos para a semana.- Identificação dos medicamentos para cada dia/hora.- Dicas para usar organizadores.
Comentários adicionais	A participação de um profissional de saúde reafirma a necessidade de mudança de comportamento dos participantes.
Propostas de melhoramento	Conteúdo sobre como descartar as sobras de medicamentos.



Grupo de intervenção psicoeducacional: estimulação cognitiva

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar o processo de envelhecimento. - Desenvolver uma rede de apoio social. - Combater o estigma, a desinformação e o isolamento. - Alcançar mecanismos de confronto adaptativos. - Melhorar o ajustamento psicossocial. - Intervenção precoce. <p>Este grupo aborda especificamente: exercícios padronizados e repetidos de funções cognitivas com aumento gradual da dificuldade; e preservação das funções cerebrais e redução do risco de desenvolvimento de perturbações neurocognitivas.</p>
Aspectos metodológicos prioritários	Este grupo proporciona: uma intervenção psicológica não farmacológica associada a melhores resultados, no envelhecimento normativo, no défice cognitivo ligeiro ou mesmo na demência; potenciais efeitos imediatos e duradouros (de 5 a 10 anos) em termos de diminuição da dificuldade nas atividades diárias; potencial em termos de redução de custos de saúde.



Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Computador e projetor para orientação.- Papel e lápis para resolução de tarefas.
Conteúdos trabalhados	<p>Este grupo aborda:</p> <ul style="list-style-type: none">- Psicoeducação sobre o desenvolvimento do cérebro e os seus fatores de risco e protecção, como o treino cognitivo; técnicas de relaxamento para aumentar a consciencialização sobre o impacto do stress e do humor na função e no desempenho cognitivo, além de fornecer mecanismos adequados de autorregulação;- formação das funções executivas através da monitorização e correcção de erros, bem como formulação, planeamento e execução de objectivos;- treino do raciocínio através da identificação de padrões seriados de informação em estímulos abstratos e do quotidiano (formulários, esquemas e rótulos);- treino da linguagem através da fluência verbal, categorização, nomeação de itens e descrição de imagens;- treino visioespacial com recurso a figuras ou objectos em duas e três dimensões e a posição espacial do próprio participante;- treino da velocidade de processamento por localização de informação, com um aumento gradual da dificuldade que se consegue através da diminuição da presença de estímulos, da adição de tarefas simultâneas ou ainda da adição de distrações visuais e auditivas;- treino da memória através de técnicas aplicadas ao processamento, armazenamento e recuperação de informação, capazes de aumentar o significado do conteúdo em causa;



	<p>– Recuperação de conhecimento de sessões passadas e exploração de como aplicar os conteúdos aprendidos nas tarefas diárias.</p>
Comentários adicionais	<p>A flexibilidade das intervenções permite que estas sejam realizadas noutras entidades.</p>
Propostas de melhoramento	<p>Para maximizar os potenciais efeitos do grupo cognitivo, sugerimos uma abordagem mais próxima do público-alvo, que pode ser conseguida desenvolvendo a intervenção em locais reconhecidos localmente, como os espaços públicos. Isto permite que o público-alvo supere as restrições previstas para se juntar ao grupo cognitivo, que estão geralmente associadas a deficiências físicas e de transporte.</p>





Grupo de intervenção psicoeducacional: desenvolvimento de competências digitais

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Combater o estigma, a desinformação e o isolamento. - Educação e igualdade de oportunidades. - Promoção de hábitos saudáveis, adaptativos, autónomos e pós-intervenção.
Aspectos metodológicos prioritários	Este grupo proporciona: uma intervenção comportamental, através do reforço de tarefas, supervisão da sua execução e fornecimento de feedback, que está ligada ao sucesso na procura de emprego; literacia digital que alarga o leque de tomadas de decisão informadas em matéria de emprego; utilização segura dos serviços públicos, que transitaram em grande parte para o formato digital (saúde, segurança social, finanças, cultura, lazer).
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - O desenvolvimento de competências digitais beneficia da existência de computadores e/ou <i>smartphones</i> e/ou <i>tablets</i> para a prática. - Projetor para orientação.



Conteúdos trabalhados	<p>Este grupo aborda:</p> <ul style="list-style-type: none">- exploração de computadores em termos de gestão de passwords, <i>pen drive</i>, controlo de cursor, opções de ícones, composição e gestão de ficheiros Word e PDF;- exploração da internet, especificamente motores de busca e aplicações, como o Google, o Gmail e o Google Drive;- formação em procura de emprego, no sentido de navegar em plataformas de ofertas de emprego fiáveis, de acordo com os interesses, competências e localização dos participantes;- desenvolvimento e manutenção curricular;- formação em comunicação, através do apoio ao contacto dos participantes com a entidade empregadora responsável pelo anúncio de emprego, através de correio eletrónico ou telefone;- formação para entrevista de emprego, explorando a compatibilidade do candidato com a vaga anunciada, pesquisando os valores da empresa, simulando perguntas típicas de entrevista e negociando condições de trabalho;- recuperação do conhecimento de sessões passadas, através da simulação do desempenho autónomo do candidato em todo o processo de procura e candidatura a emprego.
Comentários adicionais	<p>A flexibilidade das intervenções permite que estas sejam realizadas noutras entidades.</p>



Propostas de melhoramento

O maior obstáculo causado pelas necessidades acentuadas dos participantes pode ser ultrapassado através da criação de vários grupos de intervenção dependendo das necessidades e capacidades individuais de cada participante, que podem ser identificadas por alguns exercícios práticos num computador durante uma entrevista inicial com a nossa equipa.





“Programa Qualifica”: aulas de português para estrangeiros

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">– Promover a língua portuguesa junto dos estrangeiros.– Promover a independência nas tarefas diárias.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">– Fornecer informação acessível e clara.– Incluir exercícios práticos: leitura, audição e conversação.– Estimular a participação ativa na leitura de textos, na fala da língua e na criação de diálogos.– Adaptar a aprendizagem às dificuldades dos participantes.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">– Computador e projetor para orientação.– Dicionário.– Livros para leitura.– Materiais para exercícios de escrita.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Vocabulário e regras gramaticais da língua portuguesa.- Identificação de diferentes palavras/expressões regionais.- Identificação de expressões idiomáticas.- Exercícios de leitura, audição e fala (como diálogos).- Textos e ou expressões para escrever/utilizar diariamente.- Identificação de situações do quotidiano para praticar.
Comentários adicionais	A capacidade de criar relações de empatia com os outros alunos aumenta em muito a sua produtividade.
Propostas de melhoramento	No final do curso, os alunos adultos podem fazer uma peça de teatro.





Oficinas de culinária

Metas relacionadas com o ODS 3	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none">- Promover a independência nas refeições diárias.- Promover uma alimentação variada e saudável.- Promover o interesse e o conhecimento sobre os rótulos dos alimentos.- Promover a socialização.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none">- Partilha de informação teórica e prática.- Ter em conta as preferências alimentares de cada aluno.- Ter em conta possíveis alergias alimentares de cada aluno.- Incentivar a participação ativa.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none">- Lista de receitas.- Equipamentos e materiais de cozinha, como frigorífico, congelador, fogão, forno, panelas, frigideiras, entre outros.- Ingredientes e temperos adequados a cada receita.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Como interpretar a pirâmide alimentar.- Leitura e interpretação de rótulos de alimentos.- Reconhecimento de alimentos variados e saudáveis.- Preservar as técnicas tradicionais de cozinha.- Desenvolvimento de novas técnicas de culinária.- Diferentes técnicas para cozinhar carne e peixe, bem como pratos vegetarianos e veganos.
Comentários adicionais	<ul style="list-style-type: none">- No final das oficinas, cada aluno deverá preparar alimentos para um almoço partilhado.- No final das oficinas, os alunos deverão reunir as receitas e escrever um livro de receitas.
Propostas de melhoramento	Numa ou algumas destas oficinas, os alunos adultos podem cozinhar receitas tradicionais de outros países.





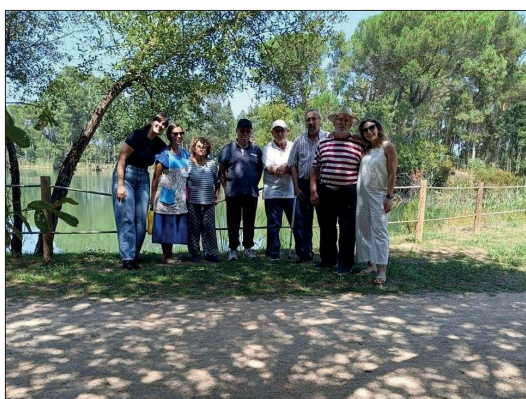
KA210-ADU. PARCERIAS DE PEQUENA DIMENSÃO EM EDUCAÇÃO DE ADULTOS PARA COOPERAÇÃO
TÍTULO DO PROJETO: CUIDADOS E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS - CMHA

Centro de intervenção comunitária para pessoas com demência e para cuidadores

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar cuidados físicos e mentais. - Promover a independência nas tarefas diárias. - Prevenir quedas. - Fornecer formação para cuidadores.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as relações interpessoais. - Oficinas de estimulação física e cognitiva. - Treino de atividades diárias. - Oficinas de gestão de emoções. - Caminhadas ao ar livre e hidroginástica.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de estimulação física, como máquinas de exercícios. - Materiais de estimulação cognitiva, como uma sala de terapia <i>Snoezelen</i>, jogos tradicionais e jogos de tabuleiro. - Projetor para orientação (formação de cuidadores).



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- Gestão não farmacológica de doenças.- Exercícios de coordenação motora fina.- Gestão de emoções para cuidadores.
Comentários adicionais	
Propostas de melhoramento	As atividades intergeracionais devem ser incentivadas, para que os adultos tenham contacto com as crianças.





KA210-ADU. PARCERIAS DE PEQUENA DIMENSÃO EM EDUCAÇÃO DE ADULTOS PARA COOPERAÇÃO
TÍTULO DO PROJETO: CUIDADOS E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS - CMHA

“Festival Semente” – Festival cultural do livro e da árvore

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Envolvimento da comunidade. - Promover contactos intergeracionais. - Promover a apreciação pelas artes e o respeito pelo ambiente.
<p>Aspectos metodológicos prioritários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Envolvimento intergeracional na organização das atividades . - Oficinas de ciências e artes (como pintura, costura e teatro). - Passeios literários pela natureza.
<p>Materiais necessários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sementes a utilizar. - Árvores a plantar. - Livros para serem lidos. - Obras de arte para serem apreciadas. - Materiais para as oficinas de pintura, como telas e/ou tecidos, pincéis e tintas. - Materiais para as oficinas de costura, como tecidos, tesouras, máquinas de costura, agulhas de costura e dedais. - Materiais para as oficinas de teatro, como por exemplo cenários de teatro.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none"> - Oficinas de leitura de textos e poemas. - Oficinas sobre escrita de textos criativos. - Interpretação do significado de textos e poemas. - Reconhecimento da biodiversidade que nos rodeia, enquanto espécies animais e vegetais. - Oficinas sobre o fabrico de obras de arte. - Interpretação de obras de arte.
Comentários adicionais	As atividades devem ser realizadas em diferentes locais, espalhados pela comunidade.
Propostas de melhoramento	Cadeiras de rodas e outros equipamentos devem ser adquiridos para permitir que as pessoas com mobilidade reduzida possam participar em algumas atividades .



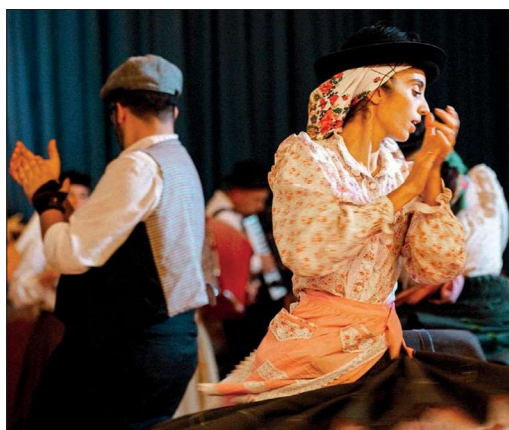


Rancho folclórico

<p>Metas relacionadas com o ODS 3</p>	<p>3.4 Doenças não transmissíveis</p> <p>Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.</p>
<p>Objectivos da atividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a socialização. - Promover a autoconfiança. - Manter vivas as artes tradicionais. - Promover contactos intergeracionais. - Promover os contactos intercomunitários.
<p>Aspectos metodológicos prioritários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selecção de trajes tradicionais. - Selecção de músicas e coreografias. - Leitura de partituras musicais. - Ensaios semanais.
<p>Materiais necessários</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alguns instrumentos musicais. - Partituras musicais. - Letras de canções. - Trajes tradicionais.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- História da dança.- Identificação de diferentes tipos de ranchos folclóricos espalhados pelo país.- Identificação do significado dos trajes tradicionais.- Aulas de canto e dança.
Comentários adicionais	Os espetáculos poderão ser realizados em todo o país e no estrangeiro.
Propostas de melhoramento	Uma vez por mês, os ensaios podem ser abertos a todos, de forma a fomentar a interacção entre os membros da comunidade.





KAZ10-ADU. PARCERIAS DE PEQUENA DIMENSÃO EM EDUCAÇÃO DE ADULTOS PARA COOPERAÇÃO
TÍTULO DO PROJETO: CUIDADOS E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS - CMHA

Orquestra

Metas relacionadas com o ODS 3	3.4 Doenças não transmissíveis Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis através da prevenção e do tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
Objectivos da atividade	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a socialização. - Promover a autoconfiança. - Manter vivas as artes tradicionais. - Promover contactos intergeracionais. - Promover os contactos intercomunitários.
Aspectos metodológicos prioritários	<ul style="list-style-type: none"> - Selecção de música. - Leitura de partituras musicais. - Treino com os instrumentos. - Treino de diferentes contextos de performance. - Ensaios semanais.
Materiais necessários	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos musicais. - Partituras musicais. - Uniformes.



Conteúdos trabalhados	<ul style="list-style-type: none">- História da música.- Identificação dos diferentes tipos de orquestras no país.- Aulas de música: como ler partituras musicais.
Comentários adicionais	Os concertos poderão ser realizados em todo o país e no estrangeiro.
Propostas de melhoramento	Uma vez por mês, os ensaios podem ser abertos a todos, de forma a fomentar a interação entre os membros da comunidade.

