

IO3 – DIRETRIZES PARA ATIVIDADES DE TREINO

PROJETO HEALTHY LONELINESS

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Sumário

1. COMO PLANEAR UM TREINO – INTRODUÇÃO	2
1.1. QUEM?	4
1.2. O QUÊ?	5
1.3. EM QUAL CANAL?	7
1.4. PARA QUEM?	11
1.5. COM QUE EFEITO?	13
2. ATIVIDADES PROPOSTAS	15
2.1. PROGRAMA DE ATIVIDADES INTERGERACIONAIS	15
2.2. PROGRAMA DE ATIVIDADES PSICOLÓGICAS	19
2.3. CICLO REFLEXIVO DE KOLB	21
2.4. PROGRAMA DE ATIVIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	36
2.5. PROGRAMA DE ATIVIDADES ICT	47
2.6. PROGRAMA DE AUTOCONFIANÇA NA GESTÃO DAS TAREFAS DIÁRIAS DA UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE VALÊNCIA	53

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

1. COMO PLANEAR UM TREINO - INTRODUÇÃO

Este documento serve de modelo para os profissionais que planeiam organizar atividades para seniores para prevenir e/ou diminuir a solidão deste grupo. A diretriz fornece quadros gerais que podem ser empregados por entidades, organizações, instituições e indivíduos que trabalham profissionalmente em áreas que lidam com esta população. A ideia deste documento baseia-se no modelo retirado dos estudos de comunicação – o modelo Lasswell, também conhecido como modelo 5W. Por acreditarmos que os processos de comunicação são o elemento chave de qualquer iniciativa de sucesso, usamos o modelo 5W para descrever as principais etapas do planeamento de atividades para seniores e dar dicas com base nas experiências adquiridas em projetos anteriores. O modelo Lasswell é representado graficamente na infografia (Figura 1):

Figura 1. O modelo Lasswell



Fonte: elaboração própria

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Cada um desses 5 elementos do modelo de comunicação pode ser aplicado para planejar uma ação eficaz destinada a prevenir os efeitos negativos da solidão entre os seniores e melhorar seu bem-estar geral. Nas secções a seguir, encontrará uma descrição de cada etapa com algumas perguntas importantes que deve responder para planejar sua atividade de maneira eficaz. Também receberá dicas úteis com base em experiências anteriores retiradas de eventos semelhantes.

1.1. QUEM?

A credibilidade da entidade que organiza as ações de formação assume um papel crucial. Os seniores estão mais dispostos a participar em eventos que são marcados por especialistas prestigiados, organizações, instituições de referência. Ao planejar qualquer atividade de treino, você deve responder a várias perguntas básicas:

- Quem é você? É reconhecido pelo seu grupo-alvo?
- Que tipo de conhecimento tem sobre seniores? É um especialista nessa área?
Quais são os seus pontos fortes e fracos nesse campo?
- Tem pessoas que podem treinar seniores em determinadas áreas? Se não, é capaz de encontrar recursos humanos profissionais?
- Quais são os seus recursos materiais (local, equipamentos, tempo) (Figura 2)?

Figura 2. Factores que influenciam confiança e reconhecimento



Who are you?

Fonte: Elaboração própria

Para proporcionar aos seniores conhecimentos atualizados e competências essenciais é preciso contar com profissionais que conduzam e coordenem as atividades. A melhor solução é pedir a pessoas de confiança que sejam especialistas em uma determinada área (dietas, medicamentos, depressão, atividades manuais, atividade física, comunicação mediada por tecnologia) para realizar uma atividade de treino. Você pode usar seus próprios recursos humanos, mas às vezes pode precisar contratar um especialista num determinado campo. A credibilidade de quem conduz uma atividade de formação influenciará a satisfação geral dos seniores e determinará a vontade deles em participar de qualquer outro evento que organize.

1.2. O QUÊ?

Na próxima etapa, deve começar a preparar um plano para uma atividade de treino. A princípio, deve pensar no que pode oferecer aos seniores. Pode criar atividades de

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

formação sobre vários temas: atividade física, atividades manuais, saúde, relações sociais, atividades intergeracionais, contar histórias, clube de discussão, ação social, competências digitais, jogos, e muitos outros. Também pode usar uma variedade de formas para tais atividades, por exemplo, sessões de co-criação, *design thinking*, *world coffee*, *brainstorming*. As perguntas a seguir ajudarão a levar em consideração os elementos mais essenciais:

- Quais são as necessidades e expectativas de seus possíveis participantes?
 - Quais são os motivos da solidão?
 - Qual é o objetivo da atividade de treinamento?
 - Que tipo de atividades pode oferecer aos seniores em relação ao seu potencial, recursos e necessidades?
- Que tópico de atividade de treino irá escolher?
- Que tipo de atividades pode ser usada para melhorar o bem-estar mental e a aptidão física e, assim, prevenir as consequências da solidão (Figura 3)?

Figura 3. Fatores levados em consideração no planejamento de uma atividade de treino



What do you plan?

Fonte: elaboração própria

Pessoas que sofrem de solidão relatam diferentes causas. Na maioria das vezes, é a falta de contatos interpessoais relacionados com a perda do(a) cônjuge e relações privadas com a família e parentes. Mas, às vezes, os seniores ficam insatisfeitos com a qualidade ou a quantidade de contatos que têm. Tendo isso em conta, a principal razão pela qual procuram

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

qualquer atividade é de cunho social – querem conhecer outras pessoas (participantes), especialistas (formadores) e ao mesmo tempo veem nisso uma grande oportunidade de aprender algo novo. Durante esse evento, um sénior pode compartilhar as suas opiniões e experiências, pode sentir-se importante e necessário e, muitas vezes, encontra um sentimento de pertença a um grupo. Alguns seniores relatam que sua solidão está associada à saúde precária e/ou à sua situação material.

Sabendo disso, pode-se elencar, os objetivos mais essenciais das atividades formativas:

- Socializar com outras pessoas;
- Fortalecimento da autoestima;
- Sentir-se importante e necessário;
- Adquirir novas habilidades e competências;
- Obter ferramentas para superar a solidão;
- Perceber o lado positivo da solidão;
- Compartilhar suas experiências com os outros;
- Apoiar uns aos outros.

Por outro lado, os seniores relatam que tipo de tópicos de atividades são mais interessantes e úteis para eles. Eles apreciam as atividades que lhes permitem cultivar os seus hobbies, mas também veem suas fraquezas em relação a certas habilidades. É por isso que as atividades podem ser divididas em dois grupos conforme representado na Tabela 1:

Tabela 1. Tipos de actividades

HOBBY	PRÁTICA
Dança, atividades manuais, pintura, costura, jogos, leitura, viagens	Línguas, competências de comunicação mediada por tecnologia, leis

Fonte: elaboração própria

O último passo é escolher a forma apropriada da atividade. Deve ser envolvente, mas não cansativa. Não deve basear-se apenas no discurso ou palestra, deve ativar intelectualmente, verbalmente e fisicamente os participantes.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

1.3. EM QUAL CANAL?

Nesta etapa, deve determinar como organizará suas atividades de treino, portanto, esta seção trata principalmente de questões técnicas e administrativas. Para fazer isso, deve considerar as seguintes perguntas:

- Tem um local acessível para pessoas de diferentes partes da cidade? Eles podem chegar lá de autocarro, carro ou outro transporte público?
- O local é acessível para pessoas com limitações de movimento?
- Sabe em que parte do dia organizará o seu evento?
- Quanto tempo vai durar?
- Fornecerá algum material para distribuir durante o evento?
- Irá fornecer lanches?
- Como fornecerá informações sobre o evento aos possíveis participantes?
- Que tipo de mensagem usará para incentivá-los a vir (emocional, racional)?
- Quantos participantes devem participar?
- Você fornecerá algum presente ou lembrança?
- Os participantes têm que pagar pela entrada (Figura 4)

Figura 4. Questões organizacionais do planeamento de uma atividade de treino



In which channel?

Fonte: Elaboração própria

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

O local onde planeia sua atividade de treino deve ser facilmente acessível a partir de diferentes partes da cidade. Na mensagem sobre o evento, deve fornecer aos participantes as informações sobre o transporte local para chegar lá. Como os seus participantes serão adultos mais velhos, eles podem ter diferentes limitações de movimento, portanto, verifique se o local onde organiza o evento não possui limitações arquitetônicas. Deve considerar a melhor hora do dia para a sua atividade. Fazer isso cedo demais e tarde demais diminuirá as possibilidades de sucesso. Os seniores precisam de mais tempo para as rotinas diárias, por isso não gostam de chegar cedo (isto significa que precisam de se levantar muito cedo e por vezes fazem coisas com pressa que vão influenciar a sua atitude e empenho) e não se sentem confortáveis e seguros à noite (eles não se sentem seguros e sua visão pode ter limitações).

Lembre-se de que seniores cansam-se mais rapidamente. As suas competências de percepção são mais baixas do que de uma pessoa mais jovem, por isso eles precisarão de mais tempo para entender, ler e fazer o que lhes é pedido. É por isso que deve estimar quanto tempo durará sua atividade de treino. Recomenda-se planejar a atividade por aproximadamente 1-1,5 horas durante as quais o líder da atividade de treino usará métodos mistos para atingir os objetivos do evento.

Recomenda-se preparar materiais adicionais que enriqueçam a sua atividade de treino. Pode preparar folhetos com as principais conclusões e recomendações que são discutidas durante o evento. É importante que os seniores possam levar esse material para casa e voltar para atualizar o que aprenderam durante o evento. Você tem que fornecer materiais para todos os participantes, então é mais seguro preparar mais algumas cópias caso tenha mais participantes.

Como organizador, deve fornecer aos participantes algumas bebidas que serão servidas durante um intervalo e darão energia para a segunda parte da atividade de treino. Recomenda-se fornecer frutas frescas, alguns doces, bebidas frias e quentes. Lembre-se de que entre os participantes pode haver pessoas com diabetes e outras restrições alimentares. Forneça-lhes refrescos adequados para evitar o seu isolamento durante um intervalo. As pausas não são apenas para comer e beber, mas também têm uma importante função de socialização.

Considere quantos participantes pode convidar para o evento. Leve em consideração o tema da atividade formativa, a forma do evento, o tamanho do local onde será realizado e restrições sanitárias (se necessário). Lembre-se que deve convidar mais algumas pessoas em caso de ausência de alguém. Recomenda-se organizar atividades de treino para no máximo 10 pessoas, a menos que planeie a atividade ao ar livre.

O seu plano deve ter em conta a como divulgar a sua atividade formativa. Como vai realizar seu convite para os seniores? Pode usar maneiras diferentes. Pense em lugares onde os seniores se reúnem ou frequentam com frequência. Prepare cartazes e folhetos e coloque-

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

os em bibliotecas, igrejas, clínicas, centros de terceira idade, clubes, etc. Crie mensagens digitais e coloque-as nos meios de comunicação social em páginas que reúnem esse público. Entre em contacto com organizações que atendem seniores e pergunte se podem promover seu evento.

Os seniores tendem a participar em eventos gratuitos, mas nesses casos eles podem não ser totalmente responsáveis e podem desistir da participação sem o informar. Quando têm que pagar (mesmo uma pequena quantia em dinheiro), eles são mais responsáveis e escolhem os eventos com mais cautela. Considere os prós e contras em relação às taxas. Por último, mas não menos importante, deve levar em consideração se fornece aos seus participantes lembranças como canetas, cadernos, copos, porta-chaves. Não é obrigatório, mas influenciará positivamente o seu reconhecimento como organizador.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

1.3. PARA QUEM?

Esta etapa irá ajudá-lo(a) a esclarecer a quem exatamente você deseja chegar com sua atividade de treino. Essas perguntas devem ajudar:

- A sua atividade destina-se apenas a seniores ou será uma atividade intergeracional (exclusiva ou inclusiva)?
- A sua atividade é para mulheres, homens ou ambos?
- O sénior pode participar ou precisa ter certas competências (manual) ou equipamento (computador)?
- Haverá algum limite de idade?
- Como construirá os seus critérios de recrutamento?
- O que sabe sobre os possíveis participantes (Figura 5)?

Figura 5. Fatores a considerar na escolha de um público-alvo



To whom?

Fonte: elaboração própria

O tema e o método da sua atividade formativa determinarão se será um evento inclusivo ou exclusivo. Se deseja melhorar e fortalecer o capital de união e trabalhar as características individuais dos seniores para melhorar sua autoestima e competências para superar a solidão, seu evento será exclusivo – convidará apenas seniores. Mas se quer fortalecer os laços afetivos, vai organizar um evento intergeracional onde os seus participantes serão seniores e jovens, e assim será um evento inclusivo.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Se for exclusivamente para seniores, vão introduzir algum limite de idade? Normalmente é fornecida uma informação de que um evento é para pessoas com mais de 60 ou 65 anos, mas não é recomendável estabelecer limite máximo de idade, pois pode ser visto como discriminação.

Algumas das atividades de treino são universais – podem envolver mulheres e homens, mas algumas delas podem ser vistas como dedicadas apenas a um sexo, geralmente para mulheres. Como se observa, mais mulheres do que homens participam nestes eventos e atividades, por isso é recomendável incentivar os homens a participarem. Por outro lado, mais mulheres enfrentam a solidão pelo facto de ficarem viúvas, é por isso que pode esperar que a maioria dos seus participantes seja mulheres seniores.

Os seus participantes precisarão de alguma competência ou equipamento especial? Recomenda-se desenhar as atividades que não envolvam a posse de quaisquer competências adicionais ou ferramentas próprias. Pode funcionar como uma exceção do evento. Se considerar o uso de algum equipamento (por exemplo, computadores), deve fornecer-los aos seus participantes.

As circunstâncias descritas acima irão ajudá-lo(a) a construir a lista final de critérios de recrutamento e esclarecer quem será o seu participante potencial.

1.4. COM QUE EFEITO?

Nesta etapa faz um resumo da sua atividade. Para isso, é preciso voltar às etapas anteriores para avaliar se cumpriu tudo o que foi planeado. Além disso, deve responder às seguintes perguntas:

- Vai repetir a sua atividade?
- Apoiará os seus participantes de alguma outra forma?
- Vai medir o efeito de sua atividade de treino? Em caso afirmativo, planeia fazer pré-teste e pós-teste?
- Avaliará os efeitos de longo prazo de sua atividade de treino?
- Como planeia fazer uma avaliação geral?
- Quais são os pontos fortes e fracos (Figura 6)?

Figura 6. Avaliação da atividade de treino



With what effect?

Fonte: elaboração própria

O seu treino será único ou planeia repeti-lo ou continuá-lo? O caráter da atividade formativa influenciará a sustentabilidade dos seus resultados. Esta decisão é determinada pelo tema e objetivo da atividade formativa. Se planejar um workshop de culinária, pode ser um evento único, mas se desenvolver e fortalecer as competências comunicação apoiada por tecnologia, deverá planejar antes um ciclo de atividades de formação.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Alguns dos temas das atividades de treino podem tocar em esferas muito delicadas como a saúde mental. Nesses casos, deve fornecer aos seus participantes um suporte informativo, onde possam procurar ajuda profissional em caso de problemas mentais. Considere se o seu tópico pode envolver tais necessidades de ajuda profissional adicional e, em caso afirmativo, faça o possível para apoiá-los com isso.

- Expectativas quanto à atividade e grau de satisfação, após o evento;
- Questões organizacionais (tempo, local);
- Conteúdo da atividade de formação (tempo dedicado à mesma, forma de apresentação, métodos utilizados, envolvimento de um participante);
- Avaliação do líder da ação formativa (competências, capacidade de comunicação, abordagem aos participantes).

No final, deve avaliar todo o evento por si mesmo. Pode ser uma espécie de análise SWOT (Forças, Fraquezas, Oportunidades, Ameaças) e avaliar a sustentabilidade prospectiva dos resultados para a saúde mental, bem-estar e competências dos participantes para lidar com a solidão.

2. Atividades propostas

2.1. Programa de atividades intergeracionais

I. Introdução

De acordo com a definição do Consórcio Internacional da UNESCO para Programas de Aprendizagem Intergeracional, pode ser definido como uma abordagem voltada para a “troca deliberada e contínua de recursos e aprendizagem entre as gerações mais velhas e mais jovens”.

Existem muitos tipos diferentes de programas intergeracionais, incluindo voluntariado, visitas, etc., no entanto, o tipo de programa que provou ser mais eficaz em maximizar os benefícios para os participantes é uma atividade de aprendizagem intergeracional. Programas de aprendizagem intergeracional são definidos como atividades contínuas planejadas que intencionalmente reúnem diferentes gerações para compartilhar experiências que são mutuamente benéficas. (<https://www.intergenerationalcare.org/>)

A Medical University of Lodz realizou estes tipos de atividades intergeracionais no decorrer do projeto Healthy Loneliness, 2019-2020, financiado pela EIT Health. O objetivo da sessão foi criar uma narrativa colaborativa entre seniores e crianças trabalhando juntos. A sessão foi conduzida por bibliotecários e voluntários da Medical University of Lodz e realizada nas Bibliotecas Municipais de Lodz. O número de participantes foi de 20 seniores (55-70 anos) e 20 crianças (10-13 anos).

II. Orientações:

Algumas das diretrizes apresentadas abaixo podem ser aplicadas a outras atividades intergeracionais que permitem “aprender fazendo” ou “aprender brincando” (artesanato, pintura, culinária, uso de dispositivos de mídia, etc.)

A. Descrição do participante

É importante considerar as características dos participantes jovens e seniores para que possa planejar atividades que se adequem às competências cognitivas e físicas do grupo. Ao escolher sua faixa etária, certifique-se de alinhar as atividades com o propósito/objetivos gerais das atividades intergeracionais.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

B. Breve descrição da atividade:

As formações/sessões visam fomentar duas gerações (seniores e crianças) de forma imaginativa e criativa. A principal tarefa dos participantes é criar uma narrativa colaborativa.

C. Requisitos específicos/instruções complementares referentes a crianças e seniores:

- O acesso é possível (como: transporte público próximo; estacionamento disponível nas proximidades; zona de desembarque próxima à entrada).
- O caminho para a área é fácil de navegar e não fica muito longe da porta.
- Planos de segurança alimentar foram compartilhados.
- Carpete ou ladrilhos não têm linhas/padrões confusos.
- Equipamentos de segurança e queda estão disponíveis por perto, se necessário.
- Banheiros incluem tamanho adulto e infantil (ou modificações) disponíveis para os participantes.
- Voluntários estão disponíveis para ajudar.
- A duração da sessão deve contemplar as características físicas e cognitivas dos grupos-alvo; no entanto, não deve ultrapassar os 90 minutos (sem intervalo).

A. Descrição detalhada para os recursos da sessão /treino

Sessão : Aprendizagem intergeracional pela criação de narrativa colaborativa	
Facilitador(a)	Professor(a)/Educador(a)
Requisitos específicos para se levar em consideração, se for o caso	Pessoas de diferentes idades são convidadas para uma biblioteca ou outros locais (universidade, centro da cidade, ONG). Grupos são intencionalmente formados para incluir certas faixas etárias. Lembre-se de que a idade dos participantes tem efeito sobre os possíveis resultados desejados do treino/sessão – por exemplo, se o resultado desejado for uma conversa ponderada e profunda sobre os temas apresentados nas cartas de baralho, as faixas etárias devem ser selecionadas de acordo. Cartões de conversação com diferentes temas e sugestões podem ser usados para facilitar o diálogo durante a sessão/treino. A sessão/treino deve começar com um exercício de aquecimento.
Preparação e planeamento	O professor/treinador/educador seleciona um local apropriado para o evento. Consulte a seção C deste documento (requisitos específicos...).

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

	<p>O professor/formador/educador divide os participantes em 3 (ou mais) grupos com o objetivo de compor grupos intergeracionais (e.g., 3 crianças e 3 seniores).</p> <p>O professor deve preparar um conjunto de cartas de conversação, jogos, dados, fotos para os participantes para apoiar o diálogo intergeracional entre os participantes. Essas ferramentas de apoio também podem ser preparadas durante as atividades intergeracionais.</p>
Metodologias	<p>Os métodos “aprender fazendo” e “aprender brincando” permitem a discussão aberta e a comunicação entre os participantes e essas metodologias criam um ambiente de aprendizagem baseado na criatividade e na liberdade. Além disso, promovem o valor de aprender uns com os outros e também ajudam a descobrir novas competências e recursos na comunidade intergeracional.</p>
Objetivos principais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprofundar a relação entre seniores-seniores, crianças-seniores. 2. Combater a solidão melhorando as interações interpessoais com outras pessoas, inclusive crianças. 3. Aprimorar competências orais, auditivas e de comunicação entre ambos: crianças e seniores.
Benefícios	<p>Benefícios para as crianças:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oferecer uma oportunidade de aprender e de se conectar com a geração mais velha • Ajudar a melhorar o comportamento que as crianças demonstram em relação aos idosos em geral • Melhorar comportamentos pró-sociais das crianças de compartilhar, ajudar e cooperar. <p>Benefícios para os seniores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornecer aos seniores um sentido de propósito • Aumentar a dignidade vivida pelos seniores • Alterar as percepções das comunidades sobre os seniores e o processo de envelhecimento de negativo para positivo • Melhorar os resultados sociais dos seniores • Incentivar seniores a permanecer morando em sua casa por mais tempo.

B. Tempo da atividade

Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
10 minutos	Exercício de aquecimento	n/a	Atividade quebra-gelo e aquecimento	Os participantes estão em pé em círculo (na ordem: um sénior-uma criança). A primeira pessoa começa uma história dizendo uma

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

				palavra. A próxima pessoa repete sua palavra e acrescenta outra. A terceira pessoa repete a primeira e a segunda palavra e acrescenta mais uma palavra e assim por diante. O objetivo é adicionar palavras que façam sentido para criar uma história.
20 minutos	Discussão sobre escolha aleatória de temas por crianças e seniores	Dados, lista de tópicos de conversa, fotos	Prática de habilidades de orais, entrosamento do grupo	Cada grupo seleciona aleatoriamente um tópico (usando um dado e uma lista de tópicos de conversa). Os tópicos da conversa são apresentados na forma de fotos que eles desejam discutir. Em seguida, os seniores iniciam uma discussão com as crianças sobre o tema. O voluntário deve apoiar ativamente o grupo e controlar se todos tiveram a chance de se expressar ativamente.
20 minutos de intervalo (comes e bebes)				
20 minutos	Criação de uma narrativa colaborativa	Papeis, lápis, Dado, cartas, etc.	Prática de habilidades de comunicação	Os participantes escolhem diferentes materiais e depois criam um conto de fadas. Um dos seniores escreve a narrativa colaborativa.
10 minutos	Sumário	Flipcharts (blocos de notas)		Cada grupo apresenta o seu romance. Cada participante recebe um pequeno brinde pela presença.

C. Resultados e habilidades adquiridas

Habilidades orais e auditivas aprimoradas.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

- Habilidades aprimoradas em comunicação não-verbal.
- Melhores conexões entre participantes de diferentes idades.

D. Ferramentas para avaliação

- Questionários curtos.

a. Programa de atividades psicológicas

Autor: Medical University of Lodz, Agata Wiśniewska, Ewelina Łojewska

INTRODUÇÃO: O isolamento social e a solidão estão sendo reconhecidos como fatores de risco para problemas de saúde mental e física. Eles são particularmente problemáticos na velhice devido a mudanças nas estruturas familiares, morte de parentes e cônjuges, limitações funcionais e diminuição da mobilidade e redução dos recursos sociais e económicos. Masi et al. (2011) recomendaram que as intervenções que abordam a solidão devem ter como objetivo corrigir a “cognição social mal-adaptativa”. Crenças equivocadas comuns (por exemplo, “Meus filhos têm suas vidas e problemas - não quero ser um fardo para eles, não quero incomodá-los”) podem levar a um círculo vicioso e afetar comportamentos e comunicação com a família e amigos e aprofundar a solidão.

A autoconsciência é “a medida em que as pessoas estão conscientes de seus estados internos e suas interações ou relacionamentos com os outros” (Sutton, 2016, p. 646). Sensibilizar para as necessidades e emoções dos participantes, também nas relações com os outros e melhorar as capacidades de comunicação - acredito que a comunicação empática, pode ser uma ferramenta para ser mais autêntico e mais presente nas relações com familiares e amigos.

Além disso, uma parte do workshop é baseada na prática de mindfulness. O programa de redução do estresse baseado em mindfulness (MBSR) resultou em redução significativa da solidão (Creswell et al., 2012), portanto, também pode ser promissor no contexto de intervenções psicológicas que podem ser usadas em tais workshops.

A. Descrição do participante

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Grupo de participantes não deve exceder 10 pessoas. Isso deve dar uma melhor chance de integração, mas também criar uma atmosfera mais segura para falar sobre as necessidades de cada um, treinar a comunicação e as competências interpessoais, etc. É crucial selecionar os participantes de acordo com seu funcionamento cognitivo. O nível de declínio cognitivo que requer exclusão se manifesta quando, e a presença do cuidador é necessária para permitir a participação ou o participante é incapaz de preencher os formulários sozinho sem grande ajuda (conjunto mais amplo e útil de critérios de exclusão pode ser encontrado na descrição do Estágio 4: Declínio Cognitivo Moderado de acordo com a Escala de Deterioração Global / Escala de Reisberg)

B. Breve descrição da atividade:

A formação visa capacitar os participantes através da identificação e ativação dos seus recursos pessoais, auto-reflexão e aquisição de novas competências, por exemplo práticas básicas de atenção plena e habilidades de comunicação.

C. Requisitos específicos/instruções complementares referentes aos seniores:

- O acesso é possível (como: o transporte público está próximo; o estacionamento está disponível nas proximidades).
- Água potável disponível durante todo o treinamento.
- As pausas devem ser planeadas pelo menos a cada 60 minutos, mas após o término do exercício.
- Espaço que oferece privacidade (com possibilidade de fechar a porta).
- Mesas confortáveis para fazer algumas tarefas de escrita.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

D. Descrição detalhada dos recursos da sessão /treinamento

Curso: Adultos realmente ativos	
Facilitador(a)	Professor(a)/Educador(a)
Requisitos específicos para levar em consideração, se houver	Participantes devem receber material com informações básicas do treino;
Planeamento e preparação	<p>O professor/treinador/educador seleciona um local apropriado para o evento. Consulte a seção C deste documento (requisitos específicos).</p> <p>O professor deve preparar um conjunto de materiais de apoio à aprendizagem fácil, como cartas, jogos, dados, fotos para os participantes.</p>
Metodologias	Ciclo reflexivo de Kolb

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Curso: Adultos realmente ativos	
Facilitador(a)	Professor(a)/Educador(a)
Objetivos principais	<p>1. Motivar os participantes a serem mais ativos e proativos no contexto de seus relacionamentos e interações sociais.</p> <p>2. Aumentar o conhecimento intelectual e experiencial sobre as necessidades (deles e dos outros).</p> <p>3. Dar importantes ferramentas de comunicação e construir competências iniciais sólidas na sua utilização.</p> <p>Os alunos que concluírem com sucesso esta atividade/curso serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Informar sobre as suas necessidades atuais. · Recusar com mais facilidade quando necessário. · Usar a mensagem “eu”, refletindo sentimentos e parafraseando.
Benefícios	<ul style="list-style-type: none"> · Melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes através do aumento da quantidade e qualidade de suas interações sociais · Aumento do sentido de controle na área de necessidades e interações sociais

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
15 minutos	<p>Contrato:</p> <p>Introdução e fundamentação para os participantes: (...) Como psicólogos, procuramos o que é útil para uma vida mais saudável e feliz. E é isso que queríamos compartilhar consigo. Não apenas como informação, mas também como oportunidade de experimentar algo importante: você em contacto com os outros. Portanto, gostaríamos de convidar a entrar em contacto com sua coragem interior e vontade de arriscar. E para torná-lo mais seguro(a), queremos primeiro fazer um acordo entre todos nós sobre algumas regras básicas que permitirão que todos aqui trabalhem com mais conforto e possam se sentir seguros para se abrirem. Que regras</p>	Bloco de notas, marcadores de texto	Criar espaço seguro e estimular abertura	<p>Os participantes são incentivados a expressar que regras devem ser mantidas durante a reunião para que se sintam mais à vontade.</p> <p>O treinador anota as regras. Se não for mencionado pelos participantes – os formadores devem perguntar sobre o princípio da discricção (confidencialidade). Sobre o que e quais condições podem ser conversadas após a reunião (por exemplo, não usar nomes de outros participantes ou apenas as próprias histórias ou emoções dos participantes podem ser faladas)</p>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

	<p>precisa e deseja? Alguma sugestão?</p>			
--	---	--	--	--

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

<p>10 minutos</p>	<p>Scan corporal de (exercício de mindfulness):</p> <p><i>Exemplo de script pode ser encontrado em:</i> https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Script-Body-Scan.pdf</p> <p><i>Esta atividade pode ser substituída por qualquer técnica de ancoragem adequada (por exemplo, exercício respiratório)</i></p>	<p>Cadeiras confortáveis</p>	<p>Aumento da presença (consciência do momento atual) e sensação de segurança; facilitando a consciência de sinais e sentimentos corporais</p>	<p>A familiarização com esta prática (<i>scan</i> corporal) por parte do formador e a sua sensação de conforto são cruciais para conduzir os participantes através dela. Esta atividade pode estar cheia de sugestões de promoção da saúde, por exemplo, ser aberto, curioso e não julgar o que quer que seja experimentado; gentil, amigável e paciente consigo mesmo (autocompaixão).</p>
--------------------------	---	------------------------------	--	---

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

<p>20 minutos</p> <p><i>(o tempo de cada atividade deve sempre ser ajustados para as necessidades específicas do grupo)</i></p>	<p>Entrevistando e apresentando-se para o parceiro do grupo</p>	<p>Cópia de instrução escrita curta com a estrutura da entrevista para cada participante (ver: Entrevista em materiais) e canetas para fazer anotações</p>	<p>Formar um grupo, conhecer uns e outros, identificar pontos fortes e oportunidades</p>	<p>Explicando tarefas. Quando cada par realiza as entrevistas entre si, cada um apresenta o seu entrevistado ao grupo. O apoio individualizado adequado dos treinadores é importante. Não só na fase de escolha do parceiro, mas ao longo do exercício</p>
<p>Tempo adequado para as necessidades e condições do grupo</p>	<p>Intervalo curto (quando necessário)</p>			<p>O tempo deve ser ajustado às condições existentes (por exemplo, distância dos banheiros) e dinâmica de grupo (não deve reduzir o engajamento)</p> <p>✓</p>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

<p>60 minutos</p>	<p>Necessidades</p>	<p>Lista de necessidades da comunicação não violenta (CNV)</p>	<p>Autoconhecimento, autorreflexão.</p> <p>Reflexão sobre como as pessoas podem usar diferentes estratégias para atender às suas necessidades.</p> <p>Concentre-se nos aspectos positivos da vida.</p> <p>Motivar a estar atento às próprias necessidades e estratégias para atendê-las.</p>	<p><i>1. Cada participante recebe a lista de necessidades.</i></p> <p><i>2. Entre as necessidades impressas, escolha 2-3- que você atendeu hoje. Em duplas/ trios/ no grupo (o que parecer mais adequado), por favor, diga o que você fez para satisfazer essas necessidades e o que você pode fazer para satisfazê-las com a maior frequência possível.</i></p> <p><i>3. É dada uma Mini Palestra sobre as necessidades (todas as necessidades são importantes e as necessidades de todos são importantes - incluindo as suas, não apenas as do marido, da esposa ou dos filhos, existem muitas estratégias diferentes para satisfazer as necessidades; se as necessidades não forem satisfeitas, isso pode ter um impacto sobre humor, motivação para agir, até mesmo sentimento somático, por exemplo, cansaço; as pessoas agem de acordo com suas necessidades e não contra outras pessoas (com base na Comunicação Não Violenta: Uma Linguagem da Vida: Ferramentas de Mudança de Vida para Relacionamentos Saudáveis por M. Rosenberg).</i></p> <p><i>4. Pense em quais diferentes estratégias podem ser usadas para atendê-los. Como ficarão satisfeitos de acordo com o conteúdo, sendo com um neto, filho/filha, mulher/homem de 5 anos?</i></p> <p><i>Necessidades de amostra:</i></p> <p><i>Ser visto</i></p> <p><i>Amor</i></p>
--------------------------	----------------------------	--	--	---

20-1-ES01-KA204-083167

a Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui o aval ou o endosso da Comissão Europeia, e a Comissão não pode ser responsável por quaisquer erros ou omissões das informações nela contidas.

Esta publicação não constitui o aval ou o endosso da Comissão Europeia, e a Comissão não pode ser responsável por quaisquer erros ou omissões das informações nela contidas.

10 minutos(ajustável)	Intervalo			Os treinadores devem modelar e facilitar interações sociais naturais e agradáveis, mas não forçá-las
30 minutos	Mensagem “eu”	Materiais com exemplos e exercícios	Introduzir a ferramenta de comunicação da mensagem “eu” e desenvolver competências na sua utilização, expressando necessidades	A sequência da tarefa: Os treinadores explicam a essência da mensagem “eu”. Em seguida, os participantes em duplas ou trios preparam cenas curtas contendo a mensagem “eu”. Quando concluído, os participantes podem apresentar sua cena na frente do grupo. O uso de conhecimentos e experiências do exercício “Necessidades” deve ser incentivado

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

<p>30 minutos</p>	<p>Barreiras de comunicação</p>	<p>Uma cena de um filme livremente escolhido que mostra barreiras de comunicação (ex.: https://www.youtube.com/watch?v=DmXKas7TJbE)</p>	<p>Estar ciente das diferentes formas de prejudicar a comunicação.</p>	<p>Assistindo a cena</p> <p>Discussão – “o que você notou?”</p> <p>Trabalho em duplas – Como posso diminuir as barreiras na comunicação?</p>
<p>15 minutos</p>	<p>Intervalo</p>			<p>Os treinadores devem modelar e facilitar interações sociais naturais e agradáveis, mas não forçá-las.</p>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

<p>30 minutos</p>	<p>Refletindo sobre emoções</p>	<p>Materiais com exemplos e exercícios, lista de emoções.</p>	<p>Desenvolver competências de escuta.</p>	<p>A sequência da tarefa: Os instrutores explicam a essência da ferramenta de comunicação livre reflexiva. Em seguida, os participantes em duplas ou trios preparam cenas curtas contendo essa técnica. Quando concluído, os participantes podem apresentar sua cena na frente do grupo.</p>
<p>30 minutos</p>	<p>Desafios da recusa (parte 2) (Todos escrevem suas razões particulares que os impedem de uma recusa razoável (dizer não). Os participantes completam as tarefas sem ler o que os outros escrevem. Em seguida, dobram o papel e o colocam no chapéu. Depois do intervalo, os treinadores leem o que foi escrito em voz alta, mas com muito cuidado com o anonimato.</p> <p>☑</p>	<p><i>chapéu ou boné</i></p> <p><i>Flipchart com frases inacabadas:</i></p> <p><i>Às vezes não digo não, porque tenho medo de que...</i></p>	<p>Auto-reflexão (quem e por que acho difícil de recusar).</p> <p>Competências de comunicação (afirmações I). Normalizar as dificuldades em dizer “não” pode ser um passo útil na mudança de comportamento</p>	<p>É muito importante explicar a sequência da tarefa, principalmente respondendo anonimamente. Os instrutores devem certificar-se de que sejam capazes de ler a escrita dos participantes.</p>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

10 minutos	Intervalo	Jornal velho para colar as respostas dos participantes, tesoura para cortar as partes vazias dos papéis dos participantes com as respostas.		Os treinadores devem permitir que os participantes se envolvam na interação sozinhos.
10 minutos			Normalização das dificuldades em dizer não.	Os participantes não devem poder ver as respostas dos outros, apenas ouvi-las. Também depois de concluir a tarefa.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

5 minutos	Apenas diga não! Os participantes são informados de que a maneira mais simples de dizer não é começar dizendo não. E pedir para dizer não (em voz alta e juntos) para a próxima instrução. Quando os treinadores têm certeza de que a tarefa está clara, eles dizem simultaneamente: Vá para o freio! Depois que os participantes respondem, eles repetem algumas vezes (desde que pareça divertido).	Desafios da recusa (parte 2) Os instrutores leem em voz alta as respostas escritas dos participantes. Após o longo momento de silêncio para refletir, uma breve discussão é possível se espontânea, mas não necessária.	Praticar dizer não, estimular o bom humor .	Um dos melhores resultados seria se todos os participantes gritassem juntos: Não! Não queremos fazer uma pausa! mais alto a cada repetição. O treinador pode brincar com o grupo fingindo que não pode ouvir.
30 minutos	Resumo e encerramento (Instrução: Escreva 3 coisas, ideias, mudanças, que podem melhorar este workshop na próxima vez).	Pedacos de papel e canetas	Após a conclusão da tarefa (3 coisas) partilha livre de experiências e reflexões, coletar feedback útil dos participantes.	Os instrutores devem encorajar os participantes a trocar números de telefone ou estabelecer outras conexões entre eles. O respeito pelos limites pessoais deve ser mantido e enfatizado (Tudo bem fazer, tudo bem não fazer).

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Materiais adicionais:

Exercício "Mensagem do eu" _____

Uma das maneiras mais simples e eficazes de melhorar nossa comunicação é por meio do uso das chamadas mensagens "eu".

Elas são o oposto das mensagens "você" - relacionadas à outra pessoa e muitas vezes contendo julgamentos.

Eles são usados para expressar nossos sentimentos ou expectativas em relação a uma determinada situação.

Em vez de "Você": "Como sempre, você não me ouve" você pode dizer "eu" ou "eu": "Me incomoda quando você olha para a tela durante nossa conversa".

A mensagem "Eu" contém:

1. Expressar seus sentimentos e emoções (por exemplo, fico com raiva, feliz, triste, desapontado).
2. Uma descrição dos fatos aos quais você está se referindo - comportamentos e situações específicas, não julgamentos sobre eles.
3. Expressar as suas necessidades - fica mais fácil entender porque uma determinada situação evocou tais sentimentos.
4. Comunique suas expectativas ou solicitação em relação à situação (se tivermos essa necessidade).

Modelo de mensagem "eu":

Eu sinto (nomeie um sentimento) quando você (descreva um comportamento), porque eu preciso... (eu me preocupo com..., eu quero..., é importante para mim...). Você consegue (descreva o comportamento esperado)?

Ex.: Tenho medo quando está dirigindo tão rápido. Quero sentir-me bem e confortável pedalando consigo. Pode conduzir mais devagar?

O uso de mensagens "eu" ajuda a evitar acusações e escalada de conflitos. Dessa forma, a possibilidade da outra parte sentir-se criticada ou avaliada negativamente é bastante reduzida. Compare a mensagem anterior "Eu" com uma mensagem "Você":

Você está a conduzir muito rápido e muito arriscado!

O que dá uma oportunidade melhor para uma jornada agradável?

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Exercício “Entrevista” _____

Informe-se com a outra pessoa do par e anote: - Qual é o nome dela? - Quais são seus pontos fortes, vantagens, talentos? O que é bom ou em quê é bom?

- E o que você acha? No que essa pessoa é boa? Quais são seus pontos fortes, vantagens e talentos? O que sua intuição está lhe dizendo? O primeiro pensamento é o melhor!

- Que lugares, organizações ou instituições visita? Pessoas com quem ele sai (por exemplo, grupo de caminhada)? De que lugares, grupos ou organizações ela/ele ouviu falar? Por favor, escreva este ponto, junto com o nome da pessoa, também em adesivos amarelos.

- Das informações coletadas, selecione as duas mais interessantes na sua opinião. Em seguida, apresente seu parceiro ao resto do grupo. Por exemplo: Esta é a Sra. Zofia (ou Zofia). Ela gosta de cantar. Ela canta no coral.

Exercício “Refletindo sentimentos” _____

Atenção! Refletir sentimentos é uma técnica muito simples, mas possui sutilezas significativas. Como o nome sugere, trata-se de ajudar o interlocutor a tomar consciência de seus próprios sentimentos. Você pode dizer que os refletimos "no espelho" de nossos sentimentos.

A reflexão é quando contamos a alguém o que pensamos que ele ou ela está experimentando, não quais sentimentos ele está experimentando. É fácil esquecer isso. Mesmo nos sites de treinadores famosos, você pode encontrar evidências disso. Compare por exemplo:

Ouvi dizer que se sente triste com esta situação.

e

Tenho a impressão que está triste com esta situação.

ou

Eu posso sentir o que está a passar sobre...

e

Acho que você está a passar...

Também não se trata de nomear as emoções da outra pessoa com 100% de precisão. Mesmo que nosso interlocutor não concorde conosco, sua atenção é atraída para os sentimentos que ele experimenta e o convida a nomeá-los. Isso pode ser muito útil para recuperar o equilíbrio e o controle

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

emocional. Embora a princípio isso possa tornar a experiência desses sentimentos muito mais forte. Você não deve ter medo disso. É apenas um passo para completar sua experiência e voltar ao equilíbrio.

Às vezes, você pode apenas nomear o que vê:

Você sorri quando diz isso.

ou

Eu posso ver que tem lágrimas nos seus olhos.

Como refletir sentimentos pode ser útil?

Desta forma, mostramos à outra pessoa que não apenas ouvimos as suas palavras, mas também estamos em contacto com as emoções que ela experimenta durante a conversa. Pode ser muito favorável para a pessoa. Ajude-o a organizar seus sentimentos e pensamentos. Também permite fortalecer relacionamentos e confiança. Todos querem ser ouvidos!

Exercício “UM SCRIPT CORPORAL”

Fique confortável. Sente-se numa cadeira e deixe as costas retas, mas não rígidas, com os pés no chão. Você também pode fazer esta prática em pé ou, se preferir, pode deitar-se e apoiar a cabeça. As suas mãos podem estar descansando suavemente no seu colo ou ao seu lado. Permita que os seus olhos se fechem ou permaneçam abertos com um olhar suave. Faça várias respirações longas, lentas e profundas. Inspirando completamente e expirando lentamente. Inspire pelo nariz e expire pelo nariz ou pela boca. Sinta o seu estômago a expandir-se ao inspirar e relaxar e soltar ao expirar. Comece a deixar de lado os ruídos ao seu redor. Comece a mudar a sua atenção de fora para dentro de você. Se você se distrair com os sons da sala, simplesmente observe isso e volte a concentrar-se na respiração. Agora, lentamente, traga a sua atenção para os pés. Comece a observar as sensações nos seus pés. Você pode querer mexer um pouco os dedos dos pés, sentindo-os contra as meias ou sapatos. Apenas observe, sem julgamento. Você pode imaginar enviar sua respiração para os pés, como se a respiração estivesse viajando pelo nariz até os pulmões e pelo abdômen até os pés. E então volte novamente pelo nariz e pulmões. Talvez você não sinta absolutamente nada. Isso também é bom. Apenas permita sentir a sensação de não sentir nada. Quando estiver pronto, permita que seus pés se dissolvam na sua mente e mova a sua atenção para os tornozelos, joelhos e coxas. Observe as sensações que está a sentir nas suas pernas. Se a sua mente começar a divagar durante este exercício, observe-o gentilmente sem julgamento e traga a sua mente de volta para perceber as sensações nas suas pernas. Se notar algum desconforto, dor ou rigidez, não julgue. Simplesmente observe. Observe como todas as sensações aumentam e diminuem, mudam a cada momento. Observe como nenhuma sensação é permanente. Apenas observe e permita que as sensações estejam no momento, exatamente como

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

elas são. Inspire e expire até as pernas. Então, na próxima respiração, permita que as pernas se dissolvam em sua mente. E mova-se para as sensações na parte inferior das costas e na pelve. Suavizando e liberando conforme você inspira e expira. Lentamente, mova a sua atenção para o meio das costas e a parte superior das costas. Fique curioso sobre as sensações aqui. Você pode perceber sensações nos músculos, temperatura ou pontos de contacto com móveis ou a cama. A cada expiração, você pode liberar a tensão que está carregando. E então, muito gentilmente, mude seu foco para o estômago e todos os órgãos internos aqui. Talvez perceba a sensação da roupa, o processo de digestão ou a barriga subindo ou descendo a cada respiração. Se notar opiniões surgindo sobre essas áreas, gentilmente deixe-as ir e volte a perceber as sensações. Enquanto continua a respirar, leve sua atenção para o peito e para a região do coração e apenas observe os seus batimentos cardíacos. Observe como o peito sobe durante a inspiração e como o peito desce durante a expiração. Deixe de lado quaisquer julgamentos que possam surgir. Na próxima expiração, mude o foco para as mãos e as pontas dos dedos. Veja se consegue canalizar a respiração para dentro e para fora dessa área, como se estivesse respirando para dentro e para fora com as mãos. Se a sua mente divagar, traga-a gentilmente de volta para as sensações em suas mãos. E então, na próxima expiração, mude o foco e traga sua consciência para os seus braços. Observe as sensações ou falta de sensações que podem estar ocorrendo ali. Você pode notar alguma diferença entre o braço esquerdo e o braço direito – não há necessidade de julgar isso. Ao expirar, pode sentir o braço amolecer e liberar as tensões. Continue a respirar e mude o foco para a região do pescoço, ombros e garganta. Esta é uma área onde muitas vezes temos tensão. Esteja com as sensações aqui. Pode ser aperto, rigidez ou retenção. Pode notar os ombros movendo-se junto com a respiração. Deixe de lado quaisquer pensamentos ou histórias que esteja a contar sobre esta área. Ao respirar, pode sentir a tensão a sair dos seus ombros. Na próxima expiração, mude seu foco e direcione sua atenção para o couro cabeludo, cabeça e rosto. Observe todas as sensações que ocorrem. Observe o movimento do ar conforme inspira ou expira pelas narinas ou pela boca. Ao expirar, pode notar o abrandamento de qualquer tensão que possa estar a segurar. E agora, deixe sua atenção expandir para incluir todo o corpo como um todo. Traga para a sua consciência desde o topo da sua cabeça até à ponta dos dedos dos pés. Sinta o ritmo suave da respiração enquanto ela se move pelo corpo. Ao chegar ao final desta prática, respire fundo, absorvendo toda a energia. Expire totalmente. E quando estiver pronto, abra os olhos e volte sua atenção para o momento presente. À medida que você se torna totalmente alerta e desperto, considere definir a intenção de que esta prática de construção da consciência beneficia todos com quem entrar em contacto hoje.

Roteiro escrito por Shilagh Mirgain, PhD, para UW Cultivating Well-Being: A Neuroscientific Approach

b. Programa de atividades de dieta e nutrição

Autor: Las Naves, Elena Rocher

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

I. Introdução

O que é uma dieta saudável?

Uma dieta saudável é uma dieta que mantém ou melhora a saúde geral. Uma dieta saudável fornece ao corpo nutrição essencial: fluidos, macronutrientes como proteínas, micronutrientes como vitaminas e fibras e energia alimentar adequadas. De acordo com a OMSO¹, “uma dieta saudável ajuda a proteger contra a desnutrição em todas as suas formas e é a base para a saúde e o desenvolvimento. Também ajuda a prevenir doenças não transmissíveis, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e outras condições ligadas à obesidade. Juntamente com a falta de atividade física, uma dieta pouco saudável é um dos principais riscos globais para a saúde”. As evidências mostram os benefícios de uma dieta rica em frutas, vegetais, legumes, nozes e grãos, mas com menos sal, açúcares livres e gorduras, principalmente gorduras saturadas e trans. O que constitui uma dieta saudável pode diferir dependendo das necessidades do indivíduo, alimentos disponíveis localmente, hábitos alimentares, normas culturais, dentre outros fatores. No entanto, os princípios básicos de uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todos. A natureza do acesso aos alimentos requer soluções mais amplas no nível da sociedade para promover opções alimentares saudáveis e seguras.

De um modo geral, uma dieta saudável significa que deve haver um equilíbrio entre a ingestão de energia (calorias) e o gasto de energia. A OMS também recomenda limitar a ingestão de sódio a menos de 2 gramas por dia (equivalente a 5 gramas de sal), reduzir os açúcares livres para menos de 10% (idealmente 5%) da ingestão total de energia e afastar a ingestão de gordura das gorduras trans industriais.

Uma alimentação saudável para seniores²

Seniores são mais vulneráveis a piorar o estado nutricional devido à falta de dentes, perda do paladar ou dificuldade de locomoção; como consequência, esses fatores podem afetar a ingestão alimentar. O envelhecimento está associado à diminuição da atividade física, declínio

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

²Material baseado em:

Maria Besora-Moreno, Elisabet Llauredó. Lucia Tarro and Rosa Solà: “Social and Economic Factors and Malnutrition or the Risk of Malnutrition in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies” *Nutrients* 2020, 12, 737; doi:10.3390/nu12030737

Christa Boulos, Pascale Salame and Pascale Barberger-Gateau: “Social isolation and risk for malnutrition among older people” *Geriatrics Gerontology International* 2016 doi: 10.1111/ggi.12711

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

da massa corporal magra e perda de apetite, o que contribui para a redução da função física e do desempenho, levando a vários resultados negativos para a saúde. O envelhecimento pode estar associado à desnutrição, que é um problema de saúde pública caracterizado por um estado fisiológico multifatorial.

Os fatores sociais associados à desnutrição incluem estilo de vida, **solidão, isolamento**, estado civil, escolaridade, nível socioeconómico e local de residência. Os solteiros, viúvos ou divorciados são os mais desnutridos ou correm maior risco de desnutrição, especialmente os viúvos. A solidão pode influenciar o estado nutricional em várias áreas, desde o apetite até à capacidade de fazer compras. Os seniores com baixa escolaridade apresentam pior estado nutricional devido à falta de competências culinárias ou conhecimento insuficiente para fazer escolhas alimentares saudáveis. Além disso, há uma maior prevalência de desnutrição em pessoas que vivem em áreas rurais. Outro determinante da desnutrição tem a ver com o poder de compra, havendo forte relação entre os níveis de pobreza e desnutrição na população idosa.

Evidências científicas afirmam que tanto o isolamento social objetivo como o sentimento subjetivo de solidão estão associados à desnutrição e ao risco de desnutrição entre a população idosa.

Assim, as características físicas e o estado de saúde dos seniores e os determinantes sociais e económicos do risco de desnutrição e/ou desenvolvimento da desnutrição devem ser considerados na preparação de atividades de treino voltadas para a redução da desnutrição em idosos.

Las Naves e a *UPV (Universidade Politécnica de Valência)* desenvolveram uma atividade semelhante no âmbito do projeto *Solidão Saudável, 2019-2020*, financiado pelo *EIT Health*. O risco de desnutrição foi uma das necessidades identificadas na fase de análise realizada durante o ano de 2019, pelo que foram desenhadas e implementadas atividades de formação dirigidas a idosos em risco de solidão indesejada através da melhoria das competências nutricionais, de compras e culinária, com elevados níveis de satisfação e empoderamento entre os participantes. O número de participantes foi de 31 SENIORES (60-85 anos) distribuídos em 3 turmas ou cursos.

O curso de desnutrição consistiu em 3 sessões de uma hora cada e uma de 3 horas. Das sessões de 1 hora, 2 foram teóricas, com apresentações sobre hábitos alimentares saudáveis (propriedades dos alimentos, como combinar diferentes tipos de alimentos, ...) e alimentação

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

específica para alguns tipos de doenças comuns (hipertensão, colesterol alto, diabetes...). A terceira sessão de 1h foi uma sessão prática, na qual decorreu uma visita ao mercado do bairro para conhecer as lojas e incentivá-los a comprar no mesmo. A sessão final de 3 horas correspondeu a uma oficina de cozinha em que os próprios utentes confeccionaram pratos simples e saudáveis. Estas sessões foram conduzidas por dois médicos de cuidados primários voluntários no seu centro de saúde primário, um guia do mercado municipal e Valencia Club Cocina, um clube de culinária.

Essa experiência e as lições aprendidas com ela inspiram as seções a seguir.

II. Diretrizes:

Algumas das diretrizes apresentadas a seguir podem ser aplicadas a outras atividades de treino voltadas para adultos mais velhos, especialmente aquelas que lidam com suas características físicas e cognitivas especiais.

A. Descrição do participante

É importante considerar as características dos participantes mais velhos para que possa planejar as atividades de acordo com as competências cognitivas e físicas do grupo. O número de participantes em cada grupo não deve exceder 10-12 participantes. Isso garante a qualidade da atividade e dos resultados.

Também é importante tentar alcançar um grupo com equilíbrio de género. Por padrão, devido à gestão de expectativa, questões geracionais e culturais em relação ao tema, é bem provável que o grupo seja formado apenas por mulheres. Assim, recomenda-se tentar envolver alguns homens, pelo menos 2 ou 3 entre os 10-12.

O curso pode incluir uma sessão final opcional intergeracional com crianças cujo objetivo seja partilhar com elas receitas tradicionais, numa escola por exemplo.

Cada grupo deverá ser assistido também por pelo menos um voluntário que poderá ajudar/apoiar os seniores.

B. Breve descrição da atividade:

O curso consiste em três sessões combinando trabalho teórico e prático. O objetivo é ensinar sobre conceitos básicos de nutrição e alimentação saudável, rotulagem nutricional e a relação

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

e importância da nutrição com as doenças crónicas mais importantes (diabetes, hipertensão, dislipidemia, anemia ...)

C. Requisitos específicos/instruções complementares referentes a seniores:

- Acesso possível e próximo ao transporte público; o estacionamento está disponível nas proximidades; a zona de desembarque fica próxima à entrada, sendo recomendável realizar o percurso dentro do bairro em um local de referência para a terceira idade.
- Local adaptado para pessoas com mobilidade reduzida e com fácil acesso pelo exterior.
- Tapetes ou ladrilhos não têm linhas/padrões confusos.
- Equipamentos de segurança e queda estão disponíveis nas proximidades, se necessário.
- Bebidas disponíveis.
- Sala suficientemente ampla para o número de pessoas, bem ventilada e que cumpra as normas de segurança sanitária por COVID 19 (ventilação, máscaras disponíveis, distância de segurança, medidas e materiais para desinfecção de mãos e móveis, etc).
- Móveis e materiais adequados à disciplina a ser lecionada: mesas, cadeiras, computador, projetor, material de apoio pedagógico em quantidade suficiente para os participantes (número superior ao previsto), microfones se necessário.
- Sala com boa acústica.
- Instalações sanitárias adaptadas a mobilidade reduzida e diversidade funcional, próximas da sala de aula ou sala onde se desenvolve a atividade, bem sinalizadas.
- Voluntários estão disponíveis para auxiliar durante as sessões, e até mesmo para indicar e/ou acompanhar os participantes às instalações sanitárias, se necessário.
- As sessões não devem começar muito cedo pela manhã, por exemplo, antes das 9h30 e terminar antes das 12h.
- A duração da sessão deve respeitar as características físicas e cognitivas dos grupos-alvo; no entanto, não deve ultrapassar os 90 minutos (sem intervalo).
- Se possível envolver os atores de referência para os seniores, como médicos de família, enfermeiros, assistentes sociais, ONG, de forma a dar-lhes confiança e fiabilidade nas atividades.

A. Descrição detalhada dos recursos para a sessão /treino

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Curso: Dieta saudável para viver mais e melhor	
Facilitador(a)	Professor(a)/Educador(a)
Requisitos específicos para levar em consideração, se houver	Cada sessão/treino deve começar com um exercício de aquecimento ou um exercício de lembrete para facilitar a assimilação de novos conceitos.
Planeamento e preparação	<p>O professor/treinador/educador seleciona um local apropriado para o evento. Consulte a seção C deste documento (requisitos específicos...).</p> <p>O professor deve preparar um conjunto de materiais de apoio à aprendizagem fácil, como cartões, jogos, slides visuais, fotos para os participantes.</p>
Metodologias	Os métodos “aprender fazendo” e “aprender brincando” permitem a discussão aberta e a comunicação entre os participantes e essas metodologias criam um ambiente de aprendizagem baseado na criatividade e na liberdade. Além disso, promovem o valor de aprender uns com os outros e também ajudam a descobrir novas competências e recursos.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melhorar a qualidade de vida dos seniores. 2. Consciencializar/motivar este grupo sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis para a qualidade de vida. 3. Transmitir conhecimentos, orientações e procedimentos sobre como adotar uma alimentação saudável no dia a dia. 4. Combater a solidão melhorando as interações interpessoais com outras pessoas. <p>Os alunos que concluírem com sucesso esta atividade/curso serão capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer conceitos básicos de nutrição e diferentes nutrientes importantes para o organismo. • Aprender a identificar produtos saudáveis e outros não recomendados na hora da compra. • Compreender a relação entre nutrição e saúde, bem como com diversas patologias. • Conhecer alguns novos pratos saudáveis.
Benefícios	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fornecer aos seniores sentido de propósito.</i> • <i>Melhorar os resultados sociais e as interações dos seniores.</i>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Incentivá-los a permanecerem ativos em casa por mais tempo.</i> • <i>Melhora a saúde dos seniores.</i>
--	--

B. Tempo da atividade

Sessão I Como alimentamos os outros?				
Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
10 minutos	Exercício quebra-gelo	Etiquetas adesivas	Atividade de aquecimento e quebra-gelo para se conhecerem uns aos outros.	Os participantes apresentam-se, escrevem os seus nomes numa etiqueta adesiva e explicam porque estão no curso.
30 minutos	Hábitos diários de alimentação e culinária	Mural de papéis e marcadores	Ter conhecimento das suas rotinas e hábitos atuais relacionados com as refeições, culinária e compra de alimentos	Cada participante explica quais são as suas rotinas diárias relativamente às diferentes refeições, com quem come, prepara, planeia e faz compras. Identifique seus pratos favoritos e suas receitas favoritas para cozinhar. Esta informação será muito útil para focar no resto das atividades de formação e também para ser mais eficaz na mudança de comportamentos/hábitos. Uma lista de

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

				perguntas é previamente preparada para a conversa.
10 minutos de intervalo (bebidas)				
30 minutos	Introdução à dieta saudável	Computador, datashow, material de treino (apresentação em formato de artigo)	Treinar seniores em dieta saudável	Efeitos de hábitos alimentares não saudáveis na saúde, conceito de dieta saudável (OMS), introdução à placa de Harvard e pirâmide alimentar saudável. Diferenças entre alimentos processados bons e maus.
10 minutos	Resumo / Encerramento	Merchandising para oferta	Sensibilizar para a adequação dos hábitos alimentares em tendo como referência os hábitos saudáveis	Tempo para os participantes compartilharem as suas opiniões sobre os itens explicados em comparação com seus hábitos alimentares/nutricionais atuais

Sessão II Como devemos alimentar os outros?				
Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
10 minutos	Revisão da sessão anterior	Computador, datashow, material de treino (apresentação em formato de	Relembrar os conceitos anteriores	Os participantes explicam voluntariamente o que se lembram da

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

		artigo)		sessão anterior
30 minutos	Dieta saudável	Computador, datashow, material de treino (apresentação em formato de artigo)	Aprofundar no conceito do Harvard Plate, propriedades das cores em frutas e vegetais, falsos mitos sobre alimentação saudável, dicas de compras saudáveis	
10 minutos de interval (bebidas)				
20 minutos	Exercício prático: desenho de uma ementa diária	Aprofundar o conceito do <i>Harvard Plate</i> , das propriedades das cores em frutas e vegetais, os falsos mitos sobre alimentação saudável e dicas de compras saudáveis	Ancorar os conceitos explicados	Os participantes são divididos em grupos e são convidados a criar uma ementa completa para um dia, usando cartões com diferentes elementos do prato de Harvard, e depois compartilha-os com o resto do grupo
10 minutos	Resumo / Encerramento	Algumas perguntas são preparadas para dinamização	Sensibilizar para a adequação dos hábitos atuais face aos saudáveis	Tempo para os participantes compartilharem as suas opiniões sobre os itens explicados em comparação com seus hábitos de alimentação

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

				/nutrição/compras
<p>Como exercício de casa para a próxima e última sessão, os participantes são incentivados a preparar uma refeição saudável, como o café da manhã, por exemplo, seguindo os conceitos explicados durante o curso, e depois trazê-la na sessão seguinte para compartilhar com os demais participantes.</p>				

Sessão III Sabe realmente o que compra?				
Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
10 minutos	Revisão da sessão anterior	Computador, datashow, material de treino (apresentação em formato de artigo)	Relembrar os conceitos anteriores	Os participantes explicam voluntariamente o que se lembram da sessão anterior
20 minutos	Compra saudável	Computador, datashow, material de treino (apresentação em formato de artigo)	Aprender a fazer compra saudável	<p>Aprenda a identificar produtos saudáveis e outros não recomendados na hora de fazer a lista de compras por meio da leitura e compreensão dos rótulos dos produtos alimentares.</p> <p>Nesta última sessão teórica, recomenda-se a inclusão de rótulos de alimentos que tenham sido referidos pelos participantes nos dias anteriores como muito consumidos e que suscitem dúvidas quanto à recomendação do</p>

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

				<i>Harvard Plate</i> (por exemplo, mel, bolachas, algum tipo de iogurtes).
10 minutos de intervalo				
20 minutos	Receitas saudáveis	Itens necessários para saborear as refeições	Compartilhar receitas saudáveis com os outros participantes	As receitas são reunidas num livro/documento com fotos e compartilhadas entre os participantes
10 minutos	Resumo / Encerramento		Aumentar a conscientização sobre o que os participantes aprenderam durante o curso	Tempo para os participantes compartilharem quais são as principais dicas ou resultados que aprenderam com o curso.

Sessão IV Visita ao mercado municipal (sessão opcional)				
Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
60 a 90 minutos	Visita ao mercado municipal (ou supermercado se for somente essa opção)	Visita guiada por funcionários do mercado	Desenhar um cesto de compras saudável por cerca de 50-60 euros. Sensibilizar para as vantagens da compra de	A cesta de compras é previamente definida com o guia de visita ao mercado e distribuído pelos participantes. É baseada nas diretrizes do <i>Harvard Plate</i> .

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

			produtos locais e sazonais para a saúde e o ambiente.	
--	--	--	---	--

C. Resultados e competências adquiridas

- Competências aprimoradas em hábitos nutricionais saudáveis (e, portanto, melhorando a saúde)
- Luta contra a desnutrição como efeito da solidão indesejada
- Conexões melhores e duradouras entre os participantes

D. Ferramentas para avaliação

- Participação no encerramento e conclusões de cada sessão

c. Programa de atividades de Tecnologia, Informação e Comunicação (TIC)

Autor : Associação E-Seniors, Benoit Boivin, Isabella Ramos Mendoza

I. Introdução

A sociedade em que vivemos tem um número cada vez maior de seniores, e novas inovações digitais são introduzidas constantemente. Mas nem sempre os nossos seniores estão informados sobre estas novas tecnologias e as possibilidades que lhes oferecem. Infelizmente, eles criam uma lacuna digital entre as gerações mais velhas, em número crescente, e as gerações mais jovens.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Há vários anos, a *E-Seniors* ensina idosos a usar ferramentas digitais por meio de treinos e atividades diversas. A organização criou recentemente cursos intergeracionais com dois objetivos: reduzir a lacuna digital através da oferta de formação digital aos seniores e possibilitar o diálogo entre os seniores e os mais jovens.

II. Diretrizes

As diretrizes apresentadas a seguir podem ser aplicadas a outro tipo de oficinas intergeracionais sobre ferramentas TIC. O principal objetivo é proporcionar aos seniores conhecimentos sobre ferramentas TIC que possam ser úteis no dia-a-dia graças ao contributo dos mais jovens, ao mesmo tempo que estes adquirem competências pedagógicas.

A. Descrição dos participantes

É importante convidar um número suficiente de seniores e jovens (pelo menos 18 anos) para promover o diálogo intergeracional.

Os participantes devem ser divididos em grupos intergeracionais (1 júnior para cada dois seniores ou vice-versa, consoante o número de participantes). Pretende-se permitir o diálogo intergeracional que está na base desta formação. Para garantir que o treino ocorra sem problemas, recomenda-se que não haja mais de 9 participantes para cada instrutor presente no treino.

B. Breve descrição da atividade

O objetivo desta formação é contribuir para o diálogo intergeracional e diminuir o fosso digital. Os juniores devem ajudar os seniores na sua formação em ferramentas digitais através de formação interativa.

C. Requisitos específicos /instruções adicionais :

- Ter um espaço acessível por transporte público, carros e outros meios de transporte;
- Ter uma sala suficientemente grande para o número de pessoas;
- Preparar o número necessário de computadores e tablets;
- Ter uma boa conexão Wi-Fi;
- Preparar alimentos e bebidas.

Sessão: Formação intergeracional e interativa sobre TIC	
Facilitador(a)	Professor(a) /Educadora

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Requisitos específicos para levar em consideração, se houver	<p>Pessoas de diferentes idades são convidadas para as salas disponibilizadas para a ocasião (sala alugada, salas comuns, sala da Câmara Municipal ou outras). Os grupos que vão ser formados devem ser intergeracionais e ter 1 júnior (+18 anos) para 2 seniores (+55 anos) ou 1 sénior para 2 juniores consoante o número de participantes. Não deve haver mais de 9 participantes por animador. Os participantes podem trazer os seus próprios equipamentos digitais (computadores, tablets, smartphones) ou utilizar os equipamentos que serão disponibilizados (computadores e tablets). Uma apresentação de cada participante terá que ser feita para quebrar o gelo.</p>
Planeamento e preparação	<p>O formador deverá escolher uma sala adequada ao treino, também terão de ser tidas em conta as restrições relacionadas com o Covid-19, para a dimensão da sala por exemplo.</p> <p>O formador terá de dividir os participantes em grupos de 3 pessoas para compor grupos intergeracionais.</p> <p>O formador deve preparar atividades de quebra-gelo para facilitar o diálogo intergeracional. O formador terá de preparar antecipadamente um número suficiente de computadores e <i>tablets</i> prontos para começar.</p>
Metodologias	<p>Este método de aprendizagem permite uma comunicação aberta entre os participantes para uma aprendizagem mais eficaz e interativa. O objetivo é dar missões aos grupos e permitir que os seniores se beneficiem da ajuda dos juniores nas atividades. Isso promove o valor de aprender com os outros e incentiva o diálogo intergeracional.</p>
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encorajar o diálogo intergeracional 2. Permitir que os seniores aprendam com os mais jovens 3. Forneça treino em TIC para ambos os grupos 4. Combater a solidão entre os seniores 5. Melhorar as competências pedagógicas dos jovens participantes
Benefícios	<p>Benefícios para juniores: Aprender coisas novas sobre a área de TIC e relacionamento com seniores; Oferecer ajuda na área que eles dominam melhor do que outros; lutar contra os estereótipos contra os seniores.</p> <p>Benefícios para a terceira idade: Eliminar a lacuna digital aprendendo a usar computador, <i>tablet</i> e smartphone; Lute contra a solidão e conviva com as gerações mais jovens.</p>

Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
20 minutos	Quebra-gelo	N/A	Atividade de quebra-gelo	Os grupos são formados aleatoriamente, um sénior para dois juniores ou vice-versa, dependendo dos participantes. Cada grupo reveza-se e conta uma anedota (uma anedota por pessoa) sobre uma situação em que eles teriam preferido ser mais

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

				velhos (para juniores) ou mais jovens (para seniores).
10 minutos	Distribuição de materiais	Computadores e <i>tablets</i>	Permitir que comece a treinar	Distribuição e start-up de ferramentas digitais para treinamento. Um computador ou <i>tablet</i> por grupo de 3.
30 minutos	Treino em informática	Computador e datashow para o treinador	Aprenda a usar o computador	Apresentação das ferramentas do Google (pesquisa, Gmail, Agenda), Youtube, Wikipedia e as possibilidades que os computadores oferecem aos seniores.
30 minutos	Atividades práticas no computador	Computador	Aplicação prática da aprendizagem	Instruir atividades aos participantes no computador
20 minutos de interval, café, bebida, bolos.				
30 minutos	Formação sobre a utilização do tablet e/ou smartphone	Tablet	Aprenda sobre o uso de tablets e smartphones	Apresentação dos seniores de acordo com as necessidades das pessoas: aplicações para se deslocar, para pedir comida, para conversar, para enviar fotos, nutrição, para jogar...
30 minutos	Atividades práticas no tablet	Tablet, computador e retroprojektor para o treinador	Aplicação prática da aprendizagem	O treinador dá uma missão, ele apresenta uma situação (exemplo: uma pessoa está perdida e não sabe que transporte tomar ou como encontrar um amigo na internet). Os formandos devem mostrar como o fazem.
10 minutos	Apresentando o jogo Kahoot	Computador e projetor para o formador	Terminar com uma atividade divertida	O formador apresenta o funcionamento do site, o jogo e os participantes fazem o <i>download</i> a aplicação
20 minutos	Quiz para os participants	<i>Tablet</i> ou Smartphone para seniores, smartphone pessoal para juniores. Computador e projetor para o formador.	Terminar com uma atividade divertida	Para verificar o conhecimento dos participantes sobre o tema da formação, o formador irá questionar todos os participantes.

D. Resultados e habilidades adquiridas

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

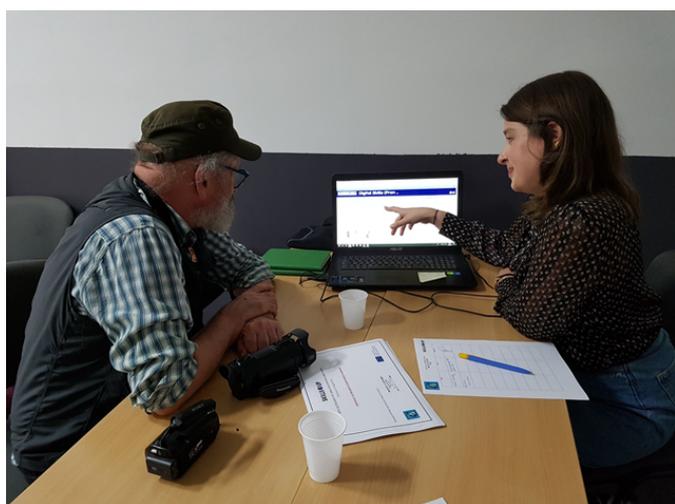
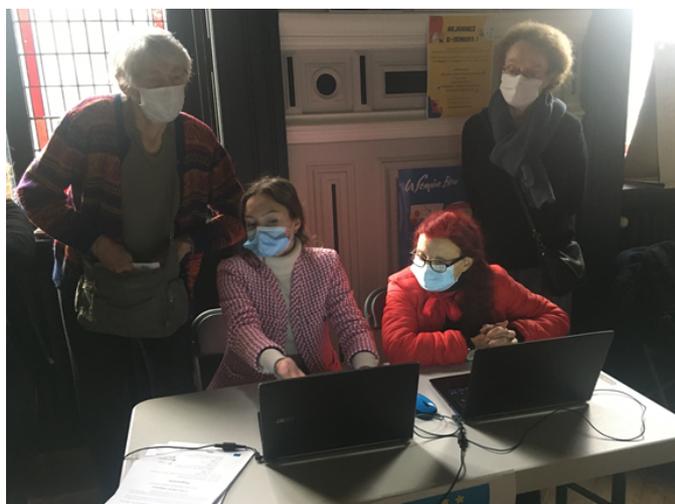
O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

- Competências TIC melhoradas;
- Conhecimento de ferramentas TIC úteis para a vida quotidiana;
- Competências pedagógicas para os mais jovens;
- Luta contra a solidão e isolamento dos seniores;
- Melhores conexões entre participantes de diferentes idades.

A. Ferramentas para avaliação

CI. Questionário;

CII. Questionário para preencher com feedback dos participantes.



Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

c. Programa de auto-confiança para gestão das atividades diárias da Universidade Politécnica de Valência

I. Introdução

A rotina diária torna-se um espaço de autonomia em que as tarefas de gestão e logística tornam-se funções de ativação física e cognitiva. Vamos às compras, cozinhamos, limpamos, nos deslocamos e questões administrativas acontecem. São responsabilidades que nos fazem sentir úteis e nos obrigam a ter uma atividade física e mental que promova o bem-estar. Algumas destas tarefas têm também um componente relacional de interação e troca com vizinhos, tecnologias ou lojas. Portanto, envelhecer em casa sozinho traz alguns benefícios óbvios para a saúde dos seniores, aumentando a percepção de autossuficiência e eficiência pessoal e mantendo-os em forma. Durante essas sessões, o foco será nas tarefas de TIC relacionadas à saúde e aos serviços municipais.

Por outro lado, a vivência dentro e fora de casa e também as tarefas de gestão quotidiana dependem da funcionalidade da pessoa. Isso está relacionado a um ambiente físico adaptado que inclui a moradia e o ambiente comunitário; Assim como os recursos materiais através dos quais as pessoas podem aceder às áreas económica, TIC, social e de saúde; com a rede de apoio social, cuidado formal e informal, amigos, parentes e apoiadores externos; e, claro, levando em consideração seu próprio estado físico, emocional e cognitivo. Este último fator é uma condição essencial para que possam continuar a viver independentemente. Por isso, é fundamental que os seniores se mantenham atualizados sobre como realizar suas tarefas diárias sem se sentirem assustados e isolados da sociedade atual.

Por último, mas não menos importante, os decisores em todos os campos e disciplinas relacionadas aos seniores devem eliminar as barreiras geracionais e tornar os recursos acessíveis a todos.

II. Diretrizes

Os próximos tópicos ajudarão a entender melhor o objetivo das sessões e fornecerão informações relevantes sobre a execução e outros assuntos de interesse para replicar a atividade.

A. Descrição do participante

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

- Envelhecer em casa de modo independente é aspiração comum a todos os participantes.
- O desafio: identificar as pessoas de forma a prevenir e melhorar a sua segurança face à solidão e questões administrativas/económicas.
- O número de participantes em cada grupo não deve exceder 8-10 participantes.

B. Breve descrição da atividade:

O objetivo dessas atividades é dar recursos quotidianos aos seniores, capacitando-os a utilizar os serviços de saúde por meio de um aplicativo oficial. Muitas vezes o sénior não tem onde ir para entender determinados procedimentos e quando tem que realizá-los, surge o sentimento de solidão e insegurança. Além disso, trabalhar com os serviços de TIC do município pode ser útil para ser treinado no aplicativo da cidade para ter acesso a todos os dados disponíveis.

C. Requisitos específicos/instruções adicionais

- Aspectos de recrutamento podem ser fundamentais para o empenho e sucesso das atividades - Os assistentes sociais que trabalham nos serviços de saúde primários serão os contactos chave.
- A pessoa que facilita a atividade deve ser especialista em serviços de aplicativos de saúde. Professor experiente sobre este tema no trabalho com idosos, devido às suas particularidades.
- Acesso fácil através de transportes públicos; o estacionamento está disponível nas proximidades; a zona de desembarque fica próxima à entrada, sendo recomendável realizar o percurso dentro do bairro em um local de referência para a terceira idade.
- Local adaptado a pessoas com mobilidade reduzida e com fácil acesso pelo exterior.
- Bebidas e alguns alimentos saudáveis disponíveis.
- Sala grande o suficiente para o número de pessoas.
- Móveis e materiais adequados: mesas, cadeiras, computador, projetor, material didático de apoio em quantidade suficiente para os participantes.
- Banheiros adaptados próximos à sala de aula ou salão onde a atividade é desenvolvida.
- Voluntários ou familiares envolvidos estão disponíveis para ajudar durante as sessões.
- A duração da sessão deve contemplar as características físicas e cognitivas dos grupos-alvo.
- Se possível envolver as famílias, atores de referência para os seniores, como médicos de família, enfermeiros, assistentes sociais, ONG, de forma a transmitir-lhes confiança e segurança nas atividades. Por exemplo, envolver empresas de transporte pode ser útil para gerar tickets gratuitamente.

D. Resultados e habilidades adquiridas

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

- Compreender a gestão quotidiana da saúde: marcar, cancelar, ter acesso aos seus próprios dados de saúde, aprender sobre tratamentos farmacológicos, aprender sobre segurança de TIC.
- Saber onde e como devem realizar determinadas operações relacionadas com a saúde com ou sem TIC.
- Conhecendo o aplicativo Valencia e o portal TIC da cidade-
<https://www.valencia.es/appvalencia/>

E. Ferramentas para avaliação

- Pré-seleção dos participantes
- Pós-teste sobre as habilidades pré-TIC
- Avaliação de qualidade

Sessão: Aprender e ensinar como resolver nossas tarefas diárias.	
Facilitador(a)	Auxiliar pessoas e cuidadores
Requisitos específicos para levar em consideração, se houver	Os grupos que serão formados devem ter 65 anos ou mais. Não deve haver mais de 10 participantes por sessão. Os participantes podem trazer o seu próprio equipamento digital ou utilizar o equipamento que será disponibilizado. Uma apresentação de cada participante terá que ser feita para quebrar o gelo. Esta apresentação conterá anedotas engraçadas de um minuto relacionadas ao tema da sessão (situações quotidianas de gerenciamento).
Planeamento e preparação	O formador deverá organizar os participantes segundo diferentes critérios (grau de autonomia, conhecimentos TIC...). - O formador deve combinar a atividade quebra-gelo e atividades práticas sobre o tema para facilitar o diálogo e a troca. - O formador terá de preparar antecipadamente um número suficiente de materiais prontos para começar. - O tempo e o número de sessões podem ser modificados de forma a responder às necessidades dos participantes, à sua disponibilidade ou processos cognitivos e de concentração.

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Metodologias	Coesão de grupo, melhoria do processo de pensamento (não apenas aquisição de dados), linguagem e atividades não discriminatórias, gamificação, acessibilidade, processo horizontal, respeito dos processos individuais de aprendizagem, trabalho com famílias e associações.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar ao sénior uma imagem positiva de si próprio promovendo a autonomia. 2. Gerar conexão cognitiva, vinculando informações antigas com as novas adquiridas durante as atividades. 3. Criar um grupo de apoio social. 4. Combater as barreiras digitais e administrativas entre os seniores. 5. Responder às necessidades dos participantes.
Benefícios	<ul style="list-style-type: none"> - Ultrapassar diferentes barreiras para enfrentar e resolver situações quotidianas. - Autoconfiança. - Lute contra a solidão. - Criação de grupos de apoio.

F. Tempo da atividade

Tempo	Atividade	Equipamento	Objetivo da atividade	Comentários adicionais
15 minutos	Quebra de gelo - Criando uma nuvem de palavras	N/A	Atividade quebra-gelo	Cada pessoa se reveza e conta em um minuto anedotas engraçadas sobre uma situação referente aos temas. O assistente ou facilitador escreverá algumas palavras-chave para criar uma nuvem de palavras final com todas as anedotas para mostrar no final da sessão.
5 minutos	Distribuição dos materiais	TIC, papéis, cartolinas, lápis...	Permitir que você comece a treinar	Distribuição com o apoio de cuidadores
20 minutos	Demonstração de como fazer	Projetor de computador para o facilitador	Aprender sobre as tarefas diárias com uma exposição visual	Apresentação do aplicativo de saúde e aplicativo da cidade. A atividade final neste ponto mostra como resolver uma tarefa quotidiana em sua vida real (facilitador) em 2 minutos.
5 minutos	Escolha de uma tarefa diária prática	smartphones, computador	Aplicar a aprendizagem na prática	Escolher tarefas. Os participantes escolhem algumas tarefas dentro do site ou aplicativo para resolvê-lo.
15 minutos de intervalo				

Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

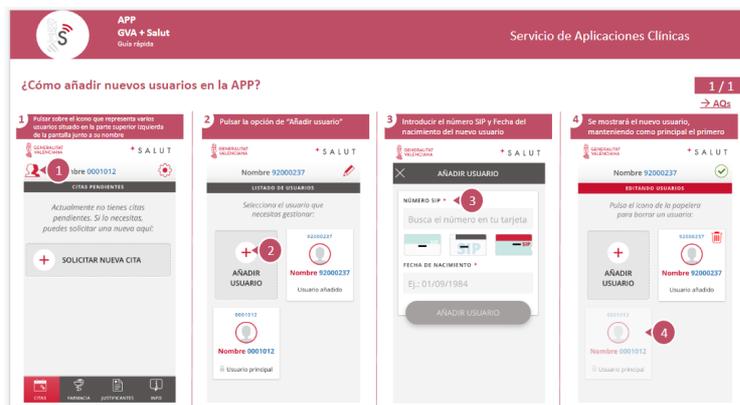
O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

20 minutos	Treino sobre o uso das tarefas.	Tablet, smartphone, computador...	Aplicar o aprendizado na prática com o apoio de assistentes voluntários ou familiares	Baixar os seniores de acordo com a necessidade de cada pessoa: aplicativos e comece a usar. Adicione outros parentes aos seus próprios aplicativos.
20 minutos	2 minutos para cada. Sala de aula invertida	Microfone engraçado para os “novos professores”.	Atividade divertida para consolidar enquanto cria coesão de grupo.	Os formandos devem mostrar aos outros como o fazem. (Sala de aula invertida com o apoio das famílias ou auxiliares).
10 minutos	Quiz para os participantes avaliarem a satisfação e a aprendizagem da sessão.	Tablet ou Smartphone para seniores. Computador e projetor para o formador.	Termine com uma atividade divertida e de avaliação.	Mostre a nuvem de palavras que criamos no início e a nuvem de palavras que inclui este quiz para compará-las.

Principais apps para treinar:

GVA +Salut <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.gva.mesSalut&hl=es&gl=US&pli=1>

ValènciaAPP <https://play.google.com/store/apps/details?id=es.valencia.lanzadera&hl=es&gl=US>

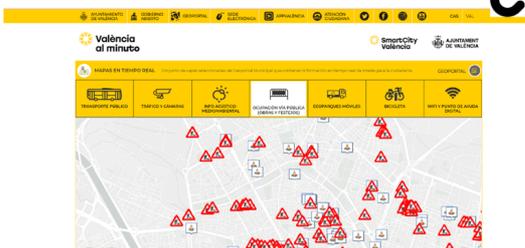


Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

1. Bringing down Digital Gap through the city.

Valencia Everyminut www.valencia.es/valenciaalminut/



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Projeto N.: 2020-1-ES01-KA204-083167

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui acordo com o conteúdo, sendo que apenas reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.