



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

WP3 - Programa de formação conjunta para os setores social, cultural e da saúde

Plano do módulo 1

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: SOCIEDADE ROMENA DE ALZHEIMER



FINANCIATO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Plano do módulo 1

Nome do módulo: As principais perturbações de saúde mental na terceira idade (declínio cognitivo, demência e doença de Alzheimer, outras perturbações neurológicas – por exemplo, esclerose múltipla, doença de Parkinson): sintomas, sinais de alerta, etapas.

Sessão	Tempo (Total: 4 horas)	Atividades / tarefas	Recursos necessários
Introdução ao Módulo 1	10 Min	Nesta atividade introdutória de 10 minutos, os participantes irão rever o índice, obtendo um esboço dos principais tópicos, tais como sinais de alerta precoce, fases da demência e estratégias preventivas. Esta visão geral estabelece uma base para discussões aprofundadas sobre a promoção da saúde cognitiva e o apoio aos idosos.	Apresentação PPT
Capítulo I: Introdução à saúde mental na terceira idade	15 Min.	A parte introdutória do módulo prepara o terreno, delineando a prevalência e o impacto das perturbações de saúde mental nos adultos mais velhos, com especial incidência no declínio cognitivo, na demência e na doença de Alzheimer. Destaca a forma como estas condições se manifestam de forma diferente nas populações envelhecidas em comparação com os indivíduos	Apresentação PPT





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		<p>mais jovens, observando sintomas físicos e desafios emocionais únicos. Esta secção sublinha a importância da deteção precoce e da gestão proativa para apoiar o envelhecimento saudável, reduzir o estigma e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem destas doenças.</p>	
<p>Vídeo 1: Demência vs. Depressão</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Nesta atividade, os participantes assistirão a um breve vídeo que compara a demência e a depressão em adultos mais velhos, centrando-se nas diferenças de sintomas. Após o vídeo, uma discussão guiada encorajará os participantes a refletir sobre estas distinções, a partilhar ideias e a considerar abordagens práticas para identificar e apoiar indivíduos com cada doença.</p>	<p>Equipamento de vídeo: computador portátil, projetor ou ecrã</p> <p>Ficheiro de vídeo ou ligação</p> <p>Quadro branco ou flipchart (opcional)</p>
<p>h5p 1. Custos anuais da demência</p>	<p>5 Min.</p>	<p>Nesta atividade de arrastar e largar, os participantes irão comparar os custos anuais da demência com os de outras doenças. Os participantes farão corresponder os valores dos custos a condições específicas, obtendo informações sobre os encargos financeiros da demência relativamente a outras doenças.</p> <p>Esta atividade incentiva a atribuição de recursos e o</p>	<p>Código QR/ligação</p> <p>Telefones pessoais/computadores/tablets</p> <p>Projetor (opcional): para participação em grupo</p>



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		impacto económico dos cuidados com a demência.	
Atividade 1: Tabuleiro de jogo: Navegar na Saúde Cognitiva – Uma Viagem pelos Riscos e Prevenção	45 min.	Os participantes percorrerão o tabuleiro do jogo, encontrando espaços com "Fatores de risco" e "Oportunidades de prevenção". O objetivo é chegar ao fim do percurso com o maior número possível de pontos positivos, acumulando "Oportunidades de Prevenção" e evitando "Fatores de Risco".	Tabuleiro de jogo (impresso em grande formato) Dados (um para cada equipa) Peças de jogo (uma para cada equipa) Cartões de fatores de risco (20) e cartões de oportunidades de prevenção (20) Um temporizador para registar o tempo Espaço para o movimento
Capítulo II: Perturbações neurocognitivas: sintomas, sinais de alerta, fases	20 Min.	A parte introdutória do módulo prepara o terreno, delineando a prevalência e o impacto das perturbações de saúde mental em adultos mais velhos, com um foco particular no declínio cognitivo, demência e doença de Alzheimer. Destaca-se a forma como estas condições se manifestam de forma diferente nas populações idosas em comparação com os indivíduos mais jovens, observando sintomas físicos e desafios emocionais únicos. Esta secção sublinha a importância da deteção precoce e da gestão proactiva para apoiar o envelhecimento saudável, reduzir o estigma e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos que sofrem destas doenças.	Apresentação PPT



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

<p>Vídeo 2: Redução dos riscos</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Este vídeo explora 14 fatores de risco que podem ser modificados para reduzir o risco de desenvolver demência. Abrangendo áreas como a atividade física, a dieta, a estimulação mental e o envolvimento social, o vídeo fornece dicas práticas e estratégias baseadas em evidências para apoiar a saúde do cérebro. Os espectadores ficarão a saber como as escolhas de estilo de vida e as medidas preventivas podem ajudar a atrasar ou reduzir o aparecimento da demência.</p>	<p>Equipamento de vídeo: computador portátil, projetor ou ecrã Ficheiro de vídeo ou ligação Quadro branco ou flipchart (opcional)</p>
<p>h5p2. A localização determina o quadro clínico</p>	<p>5 Min.</p>	<p>Nesta atividade, os participantes irão explorar a forma como diferentes áreas do cérebro, quando afetadas, conduzem a sintomas distintos de demência. Utilizando um formato interativo de arrastar e largar ou de pontos de acesso, farão corresponder regiões cerebrais específicas a sintomas clínicos associados. Este exercício ajuda a aprofundar a compreensão de como a localização influencia a apresentação clínica da demência.</p>	<p>Código QR/ligação Telefones pessoais/computadores/tablets Projetor (opcional): para participação em grupo</p>
<p>h5p 3. Jogo de arrastar e largar para tratamento</p>	<p>5 Min.</p>	<p>Neste jogo de arrastar e largar, os participantes irão classificar as opções de tratamento da demência em abordagens</p>	<p>Código QR/ligação Telefones pessoais/computadores/tablets</p>





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		farmacológicas e não farmacológicas. Eles irão associar tratamentos específicos, como medicamentos, terapias cognitivas e intervenções no estilo de vida, à sua categoria apropriada. Esta atividade interativa ajuda a solidificar a compreensão dos diferentes tipos de tratamento e das suas funções nos cuidados com a demência.	Projetor (opcional): para participação em grupo
Atividade 2: Tema do debate: "Os doentes com demência devem ser autorizados a viver sozinhos nas fases iniciais?"	45 min.	Num debate estruturado, a atribuição de papéis claros aos participantes ajuda a garantir uma discussão organizada e dinâmica. Ao definir estes papéis, o debate torna-se mais estruturado, interativo e produtivo, permitindo aos participantes explorar a complexa questão da demência e da vida independente a partir de múltiplas perspetivas. A discussão orientada é importante para obter uma melhor compreensão da atividade e das emoções envolvidas.	Espaço para o movimento Papel, canetas, cesto para guardar papéis, Temporizador, Plataformas de webinar (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet), Apresentação em Powerpoint, Guia do professor – documento Word, Investigação e tópicos-chave a explorar – Brochura do Guia do Participante
Capítulo III: Doenças neurológicas – por exemplo, esclerose múltipla, doença de Parkinson: sintomas, sinais de alerta, fases	10 Min.	Nesta apresentação de 10 minutos, os participantes receberão uma visão geral da esclerose múltipla (EM) e da doença de Parkinson, centrando-se nos seus sintomas, sinais de alerta precoce e fases de progressão. A sessão começará com uma breve explicação de cada doença, destacando as principais diferenças e características únicas. Em seguida, a apresentação abordará os sinais de alerta precoce, incluindo	Apresentação PPT



“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		<p>alterações motoras e sensoriais subtis, e os sintomas comuns à medida que cada doença avança. A secção final descreve as fases típicas de progressão, discutindo o impacto destas perturbações no funcionamento diário e na qualidade de vida. Esta apresentação tem como objetivo aumentar a sensibilização dos participantes e a sua capacidade de reconhecer estas perturbações neurológicas nas populações envelhecidas.</p>	
<p>h5p. Alterações estruturais do cérebro</p>	<p>5 Min.</p>	<p>Nesta atividade com cartões flash, os participantes irão explorar as alterações estruturais do cérebro associadas a várias doenças neurológicas, incluindo a doença de Alzheimer, a demência frontotemporal, os corpos de Lewy e a doença de Parkinson, e as doenças cerebrovasculares. Cada cartão apresenta o nome de uma perturbação; ao virar o cartão, é apresentada uma visão geral das alterações cerebrais associadas e do seu impacto na função cognitiva. Este exercício interativo reforça a compreensão da forma como as alterações cerebrais específicas conduzem à progressão destas doenças e influenciam os sintomas...</p>	<p>Código QR/ligação Telefones pessoais/computadores/tablets Projetor (opcional): para participação em grupo</p>





“No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável”

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

<p>Atividade 3: Reforçar a empatia para ultrapassar as barreiras de comunicação e apoiar a expressão emocional em doentes com doenças neurológicas como a doença de Parkinson e a esclerose múltipla</p>	<p>40 min.</p>	<p>A oficina utiliza pantomima, comunicação não-verbal e discussão guiada para melhorar a compreensão dos participantes sobre empatia e estratégias de comunicação quando interagem com indivíduos que têm a doença de Parkinson ou esclerose múltipla. Esta metodologia foi concebida para ser flexível e adaptável aos formatos online e presencial, garantindo a acessibilidade e o envolvimento de todos os participantes.</p>	<p>Espaço para o movimento Cartões de emoções (cartões com diferentes emoções escritas) Temporizador Cenários de role-play Plataformas de webinar (por exemplo, Microsoft teams, zoom, google meet) Cadernos ou flipchart para as observações e conclusões dos grupos</p>
<p>Questionário</p>	<p>15 Min.</p>	<p>Nesta atividade, os participantes reforçarão a sua compreensão dos conceitos-chave do módulo através de uma variedade de tipos de perguntas. A atividade inclui:</p> <ul style="list-style-type: none">Arrastar e largarResposta únicaRespostas múltiplasVerdadeiro/Falso	<p>Formato do papel Sondagem online</p>



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [No Palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES EXPRESSOS SÃO DA EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE OS PONTOS DE VISTA E OPINIÕES DA UNIÃO EUROPEIA OU DA AGÊNCIA NACIONAL PARA OS PROGRAMAS COMUNITÁRIOS NO DOMÍNIO DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL (ANPCDFP). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDFP PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.