



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Jogo de Tabuleiro: Navegar na saúde cognitiva - uma viagem pelos riscos e da prevenção Atividade de aprendizagem #1 Módulo 1

DOCUMENTO PRODUZIDO POR: SOCIEDADE ROMENA DE ALZHEIMER



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 (ANPCDEF). NEM A UNIÃO EUROPEIA NEM A ANPCDEF PODEM SER RESPONSABILIZADAS PELOS MESMOS.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Atividade de aprendizagem ativa – descrição

Módulo 1	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
Capítulo	Identificar o declínio cognitivo
Nome da atividade	Jogo de Tabuleiro: Navegar na Saúde Cognitiva – Uma Viagem pelos Riscos e pela Prevenção
OBJETIVO(S)	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".
MÉTODOS	<p>Aprendizagem baseada em jogos: Os participantes envolvem conceitos-chave sobre fatores de risco e oportunidades de prevenção através de um jogo de tabuleiro interativo.</p> <p>Simulação: O jogo simula um percurso de vida em que os jogadores se deparam com riscos e oportunidades de prevenção.</p> <p>Aprendizagem colaborativa: As equipas trabalham em conjunto para tomar decisões e acumular pontos, promovendo a comunicação e a partilha de ideias.</p> <p>Reflexão orientada: Após cada turno, as equipas discutem e refletem sobre o impacto de cada risco ou oportunidade de prevenção, relacionando-os com a vida real.</p> <p>Aprendizagem experimental: Os jogadores experimentam diretamente a forma como os fatores de risco e as oportunidades de prevenção influenciam os resultados, melhorando a compreensão.</p>



Cofinanciado pela União Europeia





"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

	<p>Feedback contínuo: O instrutor fornece feedback contínuo, ajudando os participantes a compreender a importância da prevenção de riscos cognitivos.</p> <p>Gamificação: Um sistema de pontuação e uma competição amigável motivam os participantes a manterem-se empenhados e ativos durante toda a atividade.</p>
TEMPO ATRIBUÍDO	45 minutos
RECURSOS NECESSÁRIOS	Jogo de Tabuleiro (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
INSTRUÇÕES*	Introdução Regras do jogo Jogo Conclusão
REFERÊNCIAS	
MANUAIS	Tabuleiro de jogo (impresso em grande formato) Cartões de fatores de risco (20) e cartões de oportunidades de prevenção (20)



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

* Instruções completas:

Instrução para o instrutor:

1. Introdução (5 minutos):

Explicar aos participantes o objetivo do jogo e as regras básicas. Cada equipa lança o dado à vez e move a sua peça de jogo ao longo do caminho. Dependendo da posição em que se encontra, a equipa tira um cartão de "Fator de Risco" ou de "Oportunidade de Prevenção".

2. Regras do jogo (5 minutos):

- Cada equipa lança o dado à vez e move a sua peça de jogo em conformidade.
- Se aterrarem num espaço "Fator de Risco", a equipa tira uma carta desta categoria e perde um ponto por cada risco que encontrar.
- Se aterrarem num espaço "Oportunidade de Prevenção", a equipa retira uma carta desta categoria e ganha um ponto por cada oportunidade de prevenção que recolher.
- Ganha a equipa que tiver mais pontos no final do jogo, quando todas as equipas chegarem à meta.

3. Jogo (25–30 minutos):

- À medida que as equipas avançam no quadro, o instrutor controla o tempo e garante que cada equipa tem a oportunidade de se envolver nos espaços "Fator de risco" e "Oportunidade de prevenção".
- As equipas serão encorajadas a refletir sobre cada fator de risco ou oportunidade e a discutir a sua aplicação à prevenção do DCL (défice cognitivo ligeiro) e da demência.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

- As equipas somam pontos à medida que avançam com base nas cartas que recolhem.

4. Conclusão (5 minutos):

O instrutor resumirá as principais conclusões do jogo, enfatizando a importância de reconhecer e evitar fatores de risco e de aproveitar as oportunidades de prevenção para reduzir o risco de DCL e demência.

Desenvolvimento:

Introdução aos participantes:

O objetivo deste jogo é proporcionar uma forma interativa e divertida de aprender sobre os fatores que podem aumentar o risco de declínio cognitivo e demência, bem como as estratégias que podem ajudar a preveni-los. Durante o jogo, apresentadas as influências negativas (fatores de risco) e as ações positivas (oportunidades de prevenção) que afetam a saúde do cérebro. Cada vez que aterrar num espaço, terá de responder retirando uma carta. O seu objetivo é acumular mais oportunidades de prevenção e menos fatores de risco para obter uma pontuação mais elevada no jogo da vida e, em última análise, melhorar os seus conhecimentos sobre a prevenção do Defeito Cognitivo Ligeiro e da Demência.

Instruções de jogo:

1. Começar o jogo:

- Cada equipa seleciona uma peça de jogo e coloca-a no início do tabuleiro.
- As equipas lançam o dado à vez.
- Avança a tua peça de acordo com o número do dado.





"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

2. Aterragem num espaço "Fator de Risco":

- Tirar uma carta do baralho "Fator de Risco".
- Leia o cartão em voz alta para a sua equipa.
- Perder 1 ponto por cada cartão de fator de risco recolhido.
- Discuta de que forma este fator aumenta o risco de declínio cognitivo ou demência. Por exemplo, um cartão pode dizer: "**Falta de atividade física – aumenta** o risco devido à redução do fluxo sanguíneo para o cérebro e à diminuição da neuroplasticidade."

3. Aterragem num espaço de "oportunidade de prevenção":

- Retirar uma carta do baralho "Oportunidade de prevenção".
- Leia o cartão em voz alta para a sua equipa.
- Ganhar 1 ponto por cada carta de oportunidade de prevenção recolhida.
- Discuta como esta estratégia pode reduzir o risco de declínio cognitivo ou demência. Por exemplo, um cartão pode dizer: "**Pratique uma atividade física regular – promove** a neurogénese e melhora a função da memória".

4. Ganhar o jogo:

- As equipas continuam a jogar até todas as equipas chegarem à meta.
- A equipa com mais pontos (pontos de oportunidade de prevenção menos pontos de fator de risco) ganha o jogo.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Cartões de amostra:

18 Exemplo de cartões de fatores de risco (personalizados):

Fator de Risco	Descrição
Fumar	Fuma há anos. Nota que é mais difícil acompanhar os outros durante as atividades físicas e o seu médico alerta-o/a para o impacto no seu cérebro.
Estilo de vida sedentário	O seu trabalho fá-lo/la passar o dia todo sentado e tem negligenciado o exercício físico. Sente-se lento e percebe que esta rotina não é boa para a saúde do seu cérebro.
Dieta não saudável	Tem andado a comer demasiada comida rápida e snacks açucarados. Começa a sentir-se mais cansado e mentalmente confuso.
Stress crónico	Os prazos de trabalho estão a acumular-se e sente-se sobrecarregado/a. Tem notado falhas de memória e dificuldade de concentração.
Tensão arterial elevada	No seu último check-up, o médico mencionou que a sua tensão arterial está a subir. Se continuar assim, corre o risco de sofrer um declínio cognitivo.
Diabetes	Depois de anos a ignorar os conselhos dietéticos, desenvolveu diabetes tipo 2 e isso começa a afetar os seus níveis de energia e clareza mental.
Privação de sono	Tem ficado acordado/a até tarde a ver televisão e o seu horário de sono é uma confusão. Ultimamente, tem tido dificuldade em lembrar-se das coisas.
Isolamento social	Depois de se mudar para uma nova cidade, não arranjou tempo para se relacionar com as pessoas. A solidão está a afetar o seu bem-estar mental.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

NÚMERO DO PROJETO: 2023-1-R001-KA220-ADU-000160973

Consumo excessivo de álcool	O consumo social de álcool transformou-se num consumo regular de álcool pesado. Acorda com uma sensação de grogue e nota que isso está a afetar a sua memória.
Obesidade	Ganhou peso ao longo dos anos e agora tem dificuldade em fazer exercício físico. O seu médico avisa-o de que isso pode aumentar o risco de demência.
Perda de audição	Reparou que está a pedir às pessoas para se repetirem muitas vezes. Não tratou da sua perda auditiva e isso está a afetar a sua vida social.
Exposição à poluição atmosférica	Vive numa cidade com muita poluição e começou a sentir os seus efeitos na sua saúde respiratória e cognitiva.
Falta de estimulação mental	Caiu na rotina de fazer as mesmas coisas todos os dias sem desafiar a sua mente. Reparou que a sua memória já não é tão nítida.
Depressão	Depois de um ano difícil, tem-se debatido com uma depressão. A sua motivação é baixa e começou a esquecer-se de coisas.
Inflamação crónica	Tem estado a lidar com uma doença autoimune que mantém o seu corpo num estado de inflamação, afetando a sua concentração e memória.
Hipertensão não tratada	Há anos que ignora a sua tensão arterial elevada e agora está a notar os efeitos na sua acuidade mental.
Deficiência de vitamina D	Esteve todo o inverno dentro de casa, sem exposição solar, e agora está a sofrer de fadiga e mau humor.
Abuso de substâncias	O consumo de substâncias começou a afetar o seu humor e a sua memória. Está a afetar a saúde geral do seu cérebro.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

18 Exemplo de Cartas de Oportunidade de Prevenção

Oportunidade de Prevenção	Descrição
Praticar uma atividade física regular	Decide inscrever-se numa aula de fitness local. O movimento é ótimo e nota-se uma melhoria na energia e na concentração.
Adotar uma dieta mediterrânica	Troca os alimentos processados por vegetais frescos, azeite e carnes magras. Sente-se mais leve e mentalmente mais aguçado.
Manter ligações sociais fortes	Faz um esforço para reencontrar velhos amigos e o tempo passado a socializar é revigorante.
Aprender uma nova habilidade ou idioma	Começa a ter aulas online de uma nova língua e o desafio mental dá-lhe uma grande sensação de realização.
Obter um sono de qualidade	Estabelece uma rotina para a hora de deitar e finalmente consegue dormir uma noite inteira. O nevoeiro mental dissipa-se e sente-se recarregado.
Praticar Mindfulness ou Meditação	Depois de iniciar uma prática de meditação diária, sente-se mais relaxado e concentrado, e os seus níveis de stress diminuem.
Manter a tensão arterial sob controlo	Começa a monitorizar a sua tensão arterial e a fazer escolhas de vida mais saudáveis. Agora está sob controlo.
Ler ou resolver puzzles regularmente	Começou a ter o hábito de fazer palavras cruzadas de manhã e isso está a manter a sua mente alerta.
Coma alimentos ricos em ácidos gordos ómega 3	Adiciona mais peixe, frutos secos e sementes à sua dieta. O seu cérebro sente-se mais energizado e concentrado.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Fazer pausas no tempo de ecrã	Começou a fazer pausas regulares no computador e no telemóvel, e os seus olhos e mente estão muito mais claros.
Limitar o consumo de álcool	Diminui o seu consumo de álcool e nota uma melhoria do seu humor e da sua memória.
Participe numa atividade de grupo ou num clube	Junta-se a um clube de leitura local e conhece novas pessoas. As discussões são interessantes e sente-se mentalmente estimulado.
Gerir eficazmente as doenças crónicas	Começa a levar a sua saúde mais a sério, controlando a sua diabetes e o seu colesterol. Sente-se em controlo.
Passar tempo ao ar livre	Arranja tempo para dar passeios na natureza e o ar fresco melhora o seu humor e os seus níveis de energia.
Começar um passatempo criativo	Começou a pintar de novo e o processo criativo traz-lhe alegria e estímulo mental.
Fazer exames de saúde regulares	Marca check-ups regulares com o seu médico, detetando precocemente potenciais problemas de saúde. Sente-se mais tranquilo.
Desafie-se a si próprio com jogos mentais	Começou a jogar xadrez com um amigo e a estratégia mental mantém o seu cérebro afiado.
Manter uma rotina equilibrada entre a vida profissional e pessoal	Criou fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal, reduzindo o stress e melhorando o seu bem-estar geral.



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

Para adaptar a atividade "Navegar na saúde do cérebro" para um **formato online**, pode utilizar a seguinte abordagem:

Passos		Descrição
1	Plataforma virtual de jogos de tabuleiro	Utilize ferramentas como o Google Slides, Miro ou uma plataforma de jogo de tabuleiro virtual personalizada para criar um tabuleiro de jogo interativo onde os jogadores podem mover as suas peças. Organize o jogo em plataformas como o Zoom ou o Microsoft Teams, onde todos os participantes podem ver o tabuleiro de jogo partilhado e comunicar por vídeo e chat.
2	Dados digitais e pioneiros	Utilizar um rolo de dados virtual (por exemplo, o Google dice roller) para simular os lançamentos de dados. Cada equipa ou participante controla o seu pião virtual movendo-o manualmente no tabuleiro de jogo partilhado.
3	Sorteios de cartas	Prepare os cartões " Fatores de Risco " e " Oportunidades de Prevenção " como ficheiros digitais ou diapositivos. Quando um participante chega a um determinado local, o instrutor pode "sacar" aleatoriamente e partilhar um cartão com ele (através de chat ou partilha de ecrã). Pode utilizar ferramentas digitais como o Google Sheets para seleccionar aleatoriamente os cartões.
4	Salas de discussão para equipas	Depois de tirar um cartão, o instrutor pode atribuir os participantes a salas de discussão (por exemplo, no Zoom) onde podem refletir e discutir a forma como o fator de risco/prevenção afeta a saúde do cérebro e as estratégias de prevenção.
5	Apuramento de resultados	Utilize um documento partilhado ou um diapositivo para atualizar a pontuação em tempo real que todos possam ver. Este pode ser atualizado à medida que cada equipa



"No palco na Era Dourada: Teatro para um Envelhecimento Saudável"

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

		ganha pontos com base nas suas ações.
6	Feedback em tempo real	O facilitador fornece feedback e orientação ao longo do jogo, ajudando os participantes a relacionar os cenários do jogo com estratégias de prevenção da vida real.
7	Gestão do tempo	Mantenha-se atento ao tempo e atribua rondas específicas a cada parte do jogo para garantir que todos os participantes têm as mesmas oportunidades de participar e que a atividade se mantém dentro de um período de 45 minutos. Este formato garante que os participantes se mantêm envolvidos, comunicam eficazmente e obtêm as mesmas informações sobre a saúde do cérebro, mesmo num ambiente virtual.

Conclusão:

O jogo ilustra como as escolhas quotidianas podem ter impacto no risco de declínio cognitivo. Se nos concentrarmos em estratégias de prevenção e evitarmos os fatores de risco, podemos apoiar a saúde do cérebro e reduzir a probabilidade de Defeito Cognitivo Ligeiro e Demência.



“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.