



Escola Superior de Educação João de Deus

Pós-Graduação em Psicogerontologia: envelhecer com qualidade – uma perspetiva humanista

Início: 10 de outubro de 2025 (sextas e sábados)

Duração: 50h00

Regime: Presencial/Online

Formadoras: Teresa Soares Tupholme e Edite Oliveira

Destinatários: Psicólogos, gerontólogos, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, animadores socioculturais, educadores sociais, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, terapeutas da fala, técnicos de psicomotricidade, técnicos de reabilitação e outros profissionais da área de saúde e assistência social interessados na atuação com a população idosa.

Cronograma

Sessão	Módulos	Datas	Horário	Formadores	N.º de Horas
1	Saúde mental no idoso	10 de outubro	18h - 22h	Edite Oliveira	4
2	Saúde mental no idoso	11 de outubro	9h - 13h e 14h - 17h	Edite Oliveira	7
3	Doenças neurológicas	17 de outubro	18h - 22h	Teresa Tupholme	4
4	Doenças neurológicas	18 de outubro	9h - 13h e 14h - 17h	Teresa Tupholme	7
5	Estimulação física e cognitiva	24 de outubro	18h - 22h	Teresa Tupholme	4
6	Estimulação física e cognitiva	25 de outubro	9h - 13h e 14h - 17h	Teresa Tupholme	7
7	Estimulação física e cognitiva	7 de novembro	18h - 22h	Teresa Tupholme	4
8	Teorias do envelhecimento	8 de novembro	9h - 13h e 14h - 17h	Edite Oliveira	7
9	Estágios de desenvolvimento psicossocial	15 de novembro	9h - 12h e 14h - 17h	Edite Oliveira	6



Objetivos

- Promover conhecimentos teóricos e práticos sobre os aspetos biológicos e psicológicos do envelhecimento.
- Implementar medidas de ação para ajudar as pessoas mais velhas a manter uma vida saudável, ativa, participativa, em segurança e com realização plena.
- Desenvolver estratégias de intervenção baseadas em evidências para a promoção da qualidade de vida desta população.

Plano curricular (Descrição dos conteúdos por módulos com as horas de cada módulo)

Módulo I - 10h

A saúde mental no idoso

- Qualidade de vida e bem-estar na terceira idade
- Mudanças físicas, perdas afetivas, isolamento social que tem um forte impacto na vida psicológica do idoso.
- Manutenção de uma vida ativa
- Relações sociais
- Prática de desporto
- Alimentação e sono

Módulo II: 10h

As doenças neurológicas mais comuns associadas ao envelhecimento

- As demências neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer, demência frontotemporal, demência vascular e demência de Corpos de Lewy, a doença de Parkinson)
- A depressão e a ansiedade no envelhecimento
- Doenças crónicas e o seu impacto emocional

Módulo III: 15h

Estimulação física e cognitiva

- Abordagem de algumas terapias não farmacológicas baseadas em evidência clínica, tais como terapias comportamentais, de validação, das reminiscências e de orientação para a realidade
- A gerontopsicomotricidade, uma abordagem para o envelhecimento ativo e saudável, a estimulação multissensorial
- Mindfulness, meditação e relaxamento para idosos
- Benefícios da musicoterapia, aromaterapia e outras abordagens integrativas



- Saúde mental e bem-estar no envelhecimento
- Introdução à Saúde Mental no Envelhecimento
- Definição de saúde mental e bem-estar
- Envelhecer e ser idoso
- Impactos do envelhecimento
- Principais Desafios da Saúde Mental da 3ª Idade
- Depressão e ansiedade em idosos
- Isolamento Social e solidão
- Saúde Mental e bem-estar
- Lutos e resignificação na velhice
- Relações pessoais, sociais e interpessoais

Módulo IV: 15h

Teorias do envelhecimento e os últimos estágios do desenvolvimento psicossocial

- As principais teorias do envelhecimento e seu impacto na psicogerontologia
- Relações emocionais com o idoso
- Técnicas de escuta ativa e comunicação empática e a importância do cuidado centrado na pessoa idosa e a promoção de resiliência emocional em idosos e profissionais que atuam com essa população
- Capacidades de escuta ativa e comunicação empática no atendimento ao idoso
- Simulações e práticas interativas para fortalecer a empatia e a comunicação eficaz com os idosos

Metodologias de ensino-aprendizagem

Metodologia de ensino e aprendizagem com recurso a métodos expositivos, interrogativos e ativos, com estudos de caso e discussão de situações reais para aplicação prática, dinâmicas de grupo e exercícios de resolução de problemas.

Método interativo com debate sobre as temáticas abordadas, utilizando ferramentas digitais e tecnológicas e estratégias ativas e diversificadas centradas nos formandos para promoção do pensamento crítico.

Avaliação

Participação nas discussões e atividades práticas (20%)

Elaboração de um estudo de caso ou proposta de intervenção prática em psicogerontologia (80%).



Escola Superior de Educação João de Deus

Referências bibliográficas

- Benedetti, L. J., Borges, L. J., & Petroski, E.L. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde*. Scielo Brasil.
- Falcão, D.V.S. & Araújo, L.F (2018). *Idosos e Saúde mental*. Papyrus Editora.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Climepsi Editora.
- Gineste, Y., & Pellissier, J. (2007) – *Humanidade – Cuidar e compreender a velhice*. Instituto Piaget.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de gerontologia*. Lidel.
- Rocha, I.A., Braga, L. A. V., & Tavares, L.M. (2009). A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para a saúde mental do idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem* (pp.12-18, Vol II).
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lidel.

Documentação necessária

Fotocópia do Certificado de Habilitações
Cartão de Cidadão

Custos da Formação

Inscrição e matrícula: 79,00€

Custo total da formação: 316,00€ (pago em 4 prestações de 79,00€)

Certificado: 79,00€

Número mínimo de participantes: 10

Número máximo de participantes: 20

A Pós-Graduação funcionará com o mínimo de 10 participantes e o máximo de 20 participantes

Inscrições

As inscrições devem ser realizadas no formulário de inscrição e enviadas para o e-mail:

ese@escolasjoaodeus.pt

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

Para mais informações contactar a secretaria da ESE João de Deus

Email: ese@escolasjoaodeus.pt | Telefone: 213968154