



# Associação Envelhecer com Prazer

Criamos Estratégias para o Envelhecimento Activo

## PROGRAMA

### Saber, Ensinar e Reviver (SER)

---

Sabe-se actualmente que a palavra *velhice* serve para rotular a mais heterogénea de todas as faixas etárias. Envelhece-se de muitas maneiras diferentes. Pode-se ter um envelhecimento patológico, normal ou activo. Esta diversidade de formas de envelhecer não se deve ao acaso, pois muito se pode fazer para se envelhecer bem e com vitalidade.

Os declínios no rendimento e as perdas funcionais que ocorrem a partir da idade adulta podem ser compensados através da optimização do desenvolvimento pessoal e fazendo com que os factores de crescimento existam ao longo de todo o ciclo de vida. Deste modo, procurar oportunidades de desenvolvimento, melhorar potencialidades e compensar défices é sempre possível<sup>1</sup>.

### O QUE É?

---

O Programa “Saber, Ensinar e Reviver” (SER) é constituído por diversos ateliês, com a duração média de 2 horas cada, preconizados por profissionais de diferentes áreas do saber, abordando temas tão vastos e importantes como a Gerontologia, a Língua Portuguesa, o Direito, a Arte, a Gerontomotricidade, a Nutrição, a Sexualidade e o Yoga. Todas estas áreas articulam-se harmoniosamente em torno do tema central que é o envelhecimento activo.

Para além da multidisciplinaridade, o Programa SER tem como uma das suas principais características a flexibilidade, visto que a planificação e a calendarização dos ateliês são adaptadas às necessidades dos participantes.

---

<sup>1</sup> Fernández-Ballesteros, R. (2002). *Vivir com Vitalidade (III)*. *Cuide su mente*. Madrid: Pirâmide.

## PARA QUE SERVE?

---

O Programa SER permite criar um espaço para a partilha e troca de conhecimentos, no qual os participantes não são receptores passivos de conhecimento, mas pessoas activamente envolvidas num processo de aprendizagem recíproca.

O Programa tem também como objectivos:

- A promoção do bem-estar e mudança de estilos de vida.
- A aquisição de estratégias promotoras de saúde física e mental.
- Proporcionar o contacto com diferentes áreas do saber e esclarecer potenciais dúvidas acerca de cada uma delas, bem como aprofundar o conhecimento acerca do que cada uma dessas áreas pode oferecer à idade adulta avançada.

## A QUEM SE DESTINA?

---

O presente programa tem como população alvo pessoas com 65 e mais anos de idade que queiram tomar contacto com diferentes áreas do saber, trocar conhecimentos e ter uma postura activa no processo de envelhecimento, preservando a sua saúde física e bem-estar. Os grupos têm um limite máximo de 15 participantes, de modo a possibilitar um espaço que, por um lado, promova a partilha e dinâmicas de grupo e, por outro, um espaço que permita uma atenção individualizada a cada participante.

## O QUE ESPERAR?

---

O Programa SER demonstrado ser um enorme sucesso. De uma avaliação realizada a 38 participantes que frequentaram 10 dos nossos ateliês, 94% gostou muito dos ateliês; 80% considera que foram muito ricos em novas aprendizagens; e 87% classificou o Programa na sua globalidade como tendo sido muito importante para a sua saúde e bem-estar. A utilidade deste programa é ainda realçada pelo facto de 93% dos participantes nunca ter participado em nenhum programa do género, sendo que todos os participantes gostariam de frequentar mais ateliês semelhantes.



## EXEMPLOS DE ATELIÊS

---

Atelier ***Envelhecimento de Sucesso: ferramentas para construir o bem-estar***

Atelier ***Utilização de uma rede social para pescar qualidade de vida***

Atelier ***Recordar a ortografia***

Atelier ***Ler e escrever no dia a dia***

Atelier ***(Des)conhecer o Direito***

Atelier ***Pintar sem idade***

Atelier ***Reminiscência: Histórias de Vida Partilhadas***

Atelier ***Gerontomotricidade: movimento na 3ª idade***

Atelier ***Alimentação Saudável na 3ª idade***

Atelier ***O Prazer na 3ª idade: despertar sentimentos e viver a sexualidade***

Atelier ***Yoga***

Atelier ***Plantar iniciativa e cultivar sabedoria***

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROGRAMA

---

Um aspecto chave do SER é a sua flexibilidade. Assim, procura-se ir ao encontro das necessidades dos participantes, adaptando-se o número de ateliers e a sua calendarização. Para além disso, todos os ateliers são avaliados relativamente à satisfação dos seus participantes e impacto na saúde. Assim, o SER é não apenas flexível na sua implementação e adaptado às características dos participantes, como também um Programa em constante crescimento, pretendendo-se sempre actualizar os ateliers de acordo com os contributos dados pelos anteriores participantes.

## ALGUNS DOS ATELIÊS DO PROGRAMA

### “FERRAMENTAS PARA CONSTRUIR O BEM-ESTAR”

DR.ª RITA MELO

Os principais objectivos do presente ateliê são desfazer alguns mitos que se têm vindo a enraizar na nossa cultura acerca da idade avançada e propor actividades práticas, bem como exercícios de reflexão que contribuem para refutar esses mesmos mitos. O ateliê segue uma abordagem pró-activa e positiva face à vida e às suas inerentes contrariedades. Constitui ainda objectivo deste ateliê fornecer aos participantes ferramentas para que possam construir o seu próprio bem-estar e, desta forma, ter um envelhecimento activo.

### “RECORDAR A ORTOGRAFIA”

PROF.ª TELMA BARAFUSTA

Com este ateliê, pretende-se que os participantes sejam capazes de recordar/adquirir algumas regras ortográficas da Língua Portuguesa, bem como alguns casos específicos da ortografia portuguesa. Sabe-se que a escrita constitui parte da imagem que transmitimos aos outros, por isso, um domínio sólido da Língua Materna, na sua vertente escrita, permitir-nos-á usufruir da nossa cidadania de uma forma mais plena e esclarecida.

O tipo de exercícios perspectivado para o ateliê deverá incentivar o treino e uso da memória, a qual se relaciona, obviamente, com a forma gráfica que damos ao nosso pensamento. Desta forma, o ateliê presta-se ao desenvolvimento e manutenção de faculdades cognitivas (memória e linguagem) e também motoras (desenho de letra e caligrafia). Constitui ainda objectivo deste ateliê o reforço da necessidade da prática diária da escrita, de forma autónoma e desbloqueada; uma escrita por prazer e por desejo de se crescer linguística e socialmente.

### “A REDE SOCIAL PARA PESCAR QUALIDADE DE VIDA”

DR.ª RITA MELO

A qualidade da nossa rede social é dos principais determinantes da nossa saúde emocional. O principal objectivo deste ateliê é alcançar um conhecimento mais profundo das variáveis que estão em jogo na relação com os outros através de exercícios práticos.

### “LER E ESCREVER NO DIA-A-DIA”

PROF.ª TELMA BARAFUSTA

O ateliê pretende focar algumas práticas de leitura e de escrita que devem fazer parte do nosso quotidiano, de forma a que os participantes interiorizem a importância da realização diária destas actividades, como forma de desenvolvimento/manutenção das faculdades intelectuais. Pretende-se criar e desenvolver hábitos de escrita e de leitura diários, de forma a que os participantes possam (re)encontrar o cariz recreativo de ler e escrever.

Assim, serão propostas algumas actividades de escrita e de leitura que poderão (e deverão!) acompanhar-nos durante toda a nossa vida, assim como serão sublinhadas as potencialidades das já referidas actividades.

### ATELIÊ “(DES)CONHECER O DIREITO”

DR. JAIME VIERA DA SILVA

DR. NUNO AFONSO

Os principais objectivos do presente ateliê são esclarecer e informar os seus participantes de alguns dos direitos que assistem a todos os cidadãos, nomeadamente aqueles que poderão ter mais interesse para as pessoas mais velhas; bem como inculcar conhecimentos jurídicos básicos sobre duas das principais áreas do Direito, isto é, aquelas com as quais mais facilmente qualquer cidadão poderá entrar em contacto: o Direito Penal e o Direito Civil, este último na vertente do Direito do Consumidor.

Constitui ainda objectivo deste ateliê fornecer aos participantes ferramentas das quais se possam valer no seu dia-a-dia, caso se deparem com alguns dos temas e exemplos práticos que serão abordados. Pretende-se, igualmente, suscitar questões e dúvidas do quotidiano, através das quais se torne possível elucidar de forma clara e eficaz os seus participantes.

### “PINTAR SEM IDADE”

DESIGNER DANIEL MENDES

Este ateliê tem como principais objectivos dar a conhecer aos seus participantes um pouco do Mundo da Pintura, bem como da sua história, desde os seus primórdios (Pintura Rupestre), até aos movimentos artísticos mais importantes do final do séc. XIX e princípio do século XX.

São também objectivos deste ateliê dar a conhecer a Cor, Materiais e Técnicas de Pintura.

### **“GERONTOMOTRICIDADE: MOVIMENTO NA 3ª IDADE”**

DR. FILIPE CHAGAS

DR. DANILO FERREIRA

O principal objectivo deste ateliê é abordar a importância da actividade física para uma melhor qualidade de vida. Todos exercícios e actividades realizados neste ateliê são adaptados às especificidades e capacidades das pessoas mais velhas. Estes exercícios contribuem para melhorar a integridade física, mental e emocional de cada participante, bem como possibilitar a promoção da sua auto-estima e estimulação de todos os sentidos.

Por último, este ateliê pretende demonstrar que não existem barreiras (nem de idade, nem físicas) para a realização de qualquer tipo de exercício ou de actividade desde que realizados de uma forma adequada às capacidades físicas de cada pessoa.

### **“ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA 3ª IDADE”**

DR.ª DULCE ESTEVES

Os hábitos alimentares e o estado nutricional são importantes factores que influenciam o nosso estado de saúde. Existe um risco de desnutrição acrescido entre a população mais velha, devido a várias causas, tais como a ausência de educação alimentar, capacidades físicas diminuídas e isolamento social. São objectivos deste ateliê promover e divulgar hábitos alimentares saudáveis, transmitir algumas noções básicas sobre os alimentos e nutrientes por eles fornecidos. Pretende-se, também, transmitir a importância da alimentação na melhoria e prevenção de algumas doenças.

### **“O PRAZER NA 3ª IDADE: DESPERTAR SENTIMENTOS E VIVER A SEXUALIDADE”**

DR.ª RITA DUARTE

O objectivo principal do ateliê é desmistificar alguns preconceitos que existem em relação à sexualidade e ao significado da mesma na idade adulta avançada. Como exemplificação, tende-se, com grande frequência, a reduzir-se a sexualidade à genitalidade, em detrimento de a encarar como o estabelecimento de vínculos afectivos entre as pessoas.

Este ateliê pretende ainda sensibilizar os participantes para a vivência da sua sexualidade, atendendo às mudanças fisiológicas que o seu corpo comporta com o passar do tempo, de modo a obterem estratégias para lidar mais eficazmente com estas mesmas alterações.

### **“YOGA”**

DR.ª ALICE PAULO

DR.ª RITA MELO

O Yoga é uma Filosofia prática com mais de 6 mil anos de existência que propõe o desenvolvimento do Ser Humano. O Yoga-Sámkhya é o Yoga Primordial – ensinado pela Associação Lusa do Yoga, do Mestre Jorge Veiga e Castro. Este ateliê proporciona uma oportunidade para os participantes vivenciarem alguns dos benefícios desta filosofia ancestral.

### **“PLANTAR INICIATIVA E CULTIVAR SABEDORIA”**

DR.ª RITA MELO

O sentimento de vida plena, preenchida e com sentido tem sido referido como um aspecto fundamental da velhice bem sucedida. Avaliar sobretudo aquilo que semeámos (que deixámos ou vamos deixar) e não tanto o que colhemos é importante para fomentar esse sentimento. Ter objectivos, de preferência cooperativos e não demasiado distantes, e ter um sentido para a vida são os principais “ingredientes” para a pessoa ser feliz. Desta forma, pretende-se traçar objectivos, ocupar o tempo que a pessoa tem livre com actividades prazerosas e profícuas, bem como com actividades úteis e gratificantes, tais como o voluntariado ou ensino de saberes valiosos que se não forem transmitidos às gerações seguintes iram perder-se.

### **Contactos**

✉ rita.melo.pt@gmail.com

☎ 96 587 22 96



**Associação Envelhecer com Prazer**  
Criamos Estratégias para o Envelhecimento Activo