

Anexos

Anexo 1

Programa GeroEduca – versão 1

Módulo	Sessão	Conteúdo do Programa
Envelhecimento	1ª	- Velhice - Envelhecimento - Tipos de idade: - Cronológica; biológica; psicologia e; social - Projeto de Vida - Idadismo
Estilo de Vida Saudável	2ª	- Envelhecimento Saudável - Senescência e senilidade - Conceito de Saúde - Bem-estar físico, mental e social - Qualidade de Vida - Hábitos Saudáveis - Zonas Azuis do Mundo
Alimentação Saudável	3ª	- Roda dos Alimentos - Alimentação Saudável - 10 passos para a promoção de Alimentação Saudável - Cuidados alimentares em situações especiais
Saúde Mental	4ª	- Saúde Mental - Conceito - Alguns exemplos de problemas de saúde mental: - Sinais de alerta - Depressão - Regulação emocional - Isolamento social e solidão - Onde/Como pedir ajuda?
Cognição	5ª	- Funcionamento Cognitivo - Neuroplasticidade - Reserva cognitiva - Declínio Cognitivo Ligeiro - Demência - Como manter a Mente ativa? - Neuróbica
Promoção da Saúde física	6ª	- Alterações Músculo-esqueléticas no Envelhecimento - Sarcopenia - Osteoporose - Benefícios da atividade física - Impacto do sedentarismo e da imobilidade - Prevenção de quedas

Anexo 2

QUESTIONÁRIO SÓCIO DEMOGRÁFICO E CLÍNICO

Este questionário é confidencial, **os seus dados serão utilizados apenas para fins de investigação**. Destina-se à recolha de dados sócio-demográficos e clínicos para os participantes no estudo de implementação de um programa de psicoeducação sobre Cognição, Bem-Estar, Qualidade de vida e Autoperceção dirigido aos seniores saudáveis. Agradecemos a sua participação.

1. **Nome:** _____

2. **Idade:** _____ **Data de nascimento:** _____

3. **Sexo:** ☐ Feminino ☐ Masculino

4. **Local de residência:** _____

5. **Reside em zona:**

☐ Urbana (cidade) ☐ Semiurbana ☐ Rural (aldeia)

6. **Estado Civil:**

☐ Solteiro(a)

☐ Casado(a) ou em União de Facto Há quanto tempo? _____

☐ Viúvo(a) Há quanto tempo? _____

☐ Divorciado(a) ou Separado(a) Há quanto tempo? _____

7. **Escolaridade:**

☐ Não sabe ler nem escrever

☐ Ensino Secundário ou
equivalente (10-12 anos)

☐ Sabe ler ou escrever sem grau
académico

☐ Curso Superior

☐ 1º ciclo ou equivalente (4 anos)

Qual? _____

☐ 2º ciclo ou equivalente (5-6 anos)

☐ Pós-graduação

☐ 3º ciclo ou equivalente (7-9 anos)

8. **Em média, qual o rendimento mensal fixo do seu agregado familiar?**

☐ Não tenho rendimentos próprios

☐ Menos que um ordenado mínimo (665 euros)

☐ Entre 1 a 2 salários mínimos

☐ Entre 2 a 4 salários mínimos

☐ Entre 4 a 7 salários mínimos

☐ Mais de 7 salários mínimos

9. **O rendimento atual:**

- ☐ Permite viver confortavelmente
- ☐ Dá para viver
- ☐ Viver com o rendimento atual é difícil
- ☐ É muito difícil
- ☐ Outra situação. Qual? _____

Seção I - Caracterização psicossocial

1. Com quem vive atualmente? (Por favor, escolha uma ou várias opções)

- ☐ Sozinho(a)
- ☐ Marido/esposa/companheiro(a)
- ☐ Filho(s)
- ☐ Irmão(s)
- ☐ Neto(s)
- ☐ Ajudante familiar/auxiliar (remunerado)
- ☐ Outro, especifique: _____

2. Tem filhos? ☐ Sim ☐ Não Se sim, quantos? _____

3. Tem contacto com familiares? ☐ Sim ☐ Não

Seção II - Saúde física e mental

1. Visão:

- ☐ Vê bem ☐ Vê bem com óculos ☐ Vê mal mesmo com óculos
- ☐ Não vê bem

2. Audição:

- ☐ Ouve bem ☐ Ouve bem com aparelho ☐ Ouve mal mesmo com aparelho ☐ Ouve mal

3. Considera que a sua saúde é: (marque apenas uma opção)

- ☐ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Boa ☐ Razoável ☐ Fraca

4. Tem alguma doença diagnosticada?

- ☐ Não ☐ Sim

4.1. Se sim, qual(ais)? _____

5. Já foi a alguma consulta de Psiquiatria/ Neurologia?

- ☐ Não ☐ Sim

6. Tem alguma doença psiquiátrica/ neurológica diagnosticada?

- ☐ Não ☐ Sim Qual? _____

7. Tem sido acompanhado(a) pelo médico regularmente?

☐ Não ☐ Sim

8. No último ano, quantas vezes consultou o médico? _____

9. Faz algum tratamento regular (ex: fisioterapia)?

☐ Não ☐ Sim

9.1. Se sim, qual(ais)? _____

10. Toma medicação regularmente?

☐ Não ☐ Sim

11. Se sim, qual(ais)? _____

Seção III - Vida Ativa

Atualmente é:

1. Trabalhador Ativo: ☐ Sim ☐ Não Profissão: _____

2. Reformado(a): ☐ Sim ☐ Não

3. Se for reformado, com que idade deixou de trabalhar? _____

Seção VI - Situação pandemia (Covid)

1. Já teve covid?

☐ Sim ☐ Não

1.1. Se sim, em que data? _____

1.2. Se teve covid, que sintomas teve?

☐ Febre

☐ Pressão ou dor no peito

☐ Tosse

☐ Perda da fala ou capacidade motora

☐ Cansaço

☐ Dor de cabeça

☐ Dificuldades respiratórias

☐ Outros _____

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!

Anexo 3

Diário de Bordo

Programa GeroEduca

Avaliação da sessão e das atividades desenvolvidas

Nº da Sessão: _____ Data: _____

1- O que eu mais gostei dessa sessão foi...

2- O que eu menos gostei nessa sessão foi...

3- As temáticas faladas foram úteis para mim?

Sim ☐ Não ☐ Mais ou Menos ☐ Bastante ☐

4- Os conteúdos apresentados foram de fácil compreensão?

Sim ☐ Não ☐ Mais ou Menos ☐ Bastante ☐

5- Tem alguma (s) sugestão (ões) que gostaria de partilhar?

Obrigada pela sua colaboração, até o próximo encontro!

Anexo 4

Questionário de avaliação final do projeto GeroEduca

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO GEROEDUCA

Este questionário destina-se a recolher a sua opinião sobre o programa de Psicoeducação GeroEduca, dirigido a idosos saudáveis, e no qual participou ao longo de seis semanas. Agradecemos a sua colaboração no preenchimento do mesmo.

Nome: _____

I – Apreciação Global do Programa

1. Quais foram as razões que levaram a participar no programa?

2. O programa em que participou funcionou uma vez por semana. Sentiu-se bem ou gostaria de ter mais sessões por semana em dias diferentes? Indique o número de sessões que gostaria de ter por semana.

☐ 1 vez ☐ 2 vezes ☐ 3 vezes ☐ mais de 3 vezes

3. Marque os tópicos de que mais gostou no programa:

- ☐ Vídeos exemplificativos
- ☐ Meditação Guiada
- ☐ Exercícios Físico nas sessões
- ☐ Exercícios para casa
- ☐ Desafios para casa
- ☐ Escuta sobre a opinião das temáticas
- ☐ Interação do grupo
- ☐ Interesse e utilidade dos conteúdos

II - Recursos do Programa GeroEduca

1. **Em relação aos materiais utilizados nas sessões (vídeos, imagens, atividades, slides):**

☐ Não Gostei ☐ Gostei muito pouco ☐ Gostei ☐ Gostei Muito

2. **Os textos, exercícios e materiais usados nas sessões foram fáceis de entender?**

☐ Difíceis ☐ Nem fáceis nem difíceis ☐ Fáceis ☐ Muito fáceis

3. **Em relação à prática de exercício físico exemplificada nas sessões através de vídeos:**

☐ Não Gostei ☐ Gostei muito pouco ☐ Gostei ☐ Gostei Muito

4. **Em relação à meditação guiada realizada no final de cada sessão:**

☐ Não Gostei ☐ Gostei muito pouco ☐ Gostei ☐ Gostei Muito

III - Temáticas do Programa GeroEduca

Relembramos as temáticas trabalhadas em cada sessão do programa. Leia cada uma com atenção e de seguida responda às questões colocadas.

Sessão 1: Envelhecimento (Envelhecimento, Projeto de Vida e Idadismo)

Sessão 2: Promoção da Saúde (Envelhecimento saudável, Bem-estar, Qualidade de vida e hábitos saudáveis)

Sessão 3: Alimentação Saudável (Roda dos alimentos, passos para uma alimentação saudável e cuidados alimentares em situações especiais)

Sessão 4: Saúde Mental (Mente e Corpo, Saúde Mental, sinais de alerta, isolamento social, solidão, depressão e regulação emocional)

Sessão 5: Cognição (Cognição, neuroplasticidade e reserva cognitiva, demências e Neuróbica)

Sessão 6: Promoção de Atividade Física (Sarcopenia, osteoporose, Sedentarismo, Atividade física e quedas)

1. Das sessões indicadas em cima, qual achou mais interessante?

☐ Sessão 1 ☐ Sessão 2 ☐ Sessão 3 ☐ Sessão 4 ☐ Sessão 5 ☐ Sessão 6

2. Qual a sessão que achou menos interessante?

☐ Sessão 1 ☐ Sessão 2 ☐ Sessão 3 ☐ Sessão 4 ☐ Sessão 5 ☐ Sessão 6

3. Em qual das sessões gostaria de ter tido mais informação?

☐ Sessão 1 ☐ Sessão 2 ☐ Sessão 3 ☐ Sessão 4 ☐ Sessão 5 ☐ Sessão 6

Alguma questão/comentário que gostaria de fazer e que não foi abordado?

"Gostaríamos de vos agradecer por nos ajudarem neste projeto,
esperamos que tenham passado bons momentos connosco."

Anexo 5

Programa GeroEduca – Versão 2

Módulo	Sessão	Conteúdo do Programa
Envelhecimento	1ª	- Acolhimento e apresentação do grupo e do programa - Introdução ao programa de intervenção - Visão geral dos Módulos
	2ª	- Mitos sobre envelhecimento - Envelhecimento: Por que envelhecemos? - Envelhecimento normal, patológico e saudável - Principais alterações que ocorrem com o envelhecimento
	3ª	- Idadismo - O que é Idadismo? - Exemplos de situações de Idadismo; - Como podemos diminuir o Idadismo; - Projeto de Vida - Pergunta e explicação: O que é um projeto de vida? - Pergunta e explicação: Como colocá-lo em prática? - Como criar um projeto de vida na velhice? - Apresentação de exemplos de projetos de vida em 4 áreas da vida, exemplo: Lazer e participação social;
Saúde e Promoção de hábitos de vida saudável	4ª	- Envelhecimento Saudável - Conceito de Saúde - Qualidade de Vida - Fatores que influenciam o envelhecimento cognitivo saudável: saúde geral, atividade física, atividade mental, tabaco, humor, ansiedade, estresse, satisfação com a vida, rede social, sono e nutrição.
	5ª	- Dicas para uma vida melhor: as Zonas Azuis - Síntese dos principais hábitos em comum das 5 regiões
Alimentação Saudável	6ª	- Dieta mediterrânica - Recomendações da OMS sobre uma alimentação saudável
	7ª	- Identificar alimentos mais saudáveis pelos rótulos - Cuidados alimentares em situações especiais
Atividade Física	8ª	- Diferença de atividade física e exercício físico - Recomendações globais da OMS sobre atividade física para a saúde
	9ª	- Impacto do sedentarismo e da imobilidade - Sarcopenia - Osteopenia e Osteoporose - Prevenção de quedas
Interação Social	10ª	- Relações sociais e familiares - Comunicação - Papéis ativos na sociedade (envelhecimento produtivo)
	11ª	- Isolamento social e solidão - Exemplos práticos de solidão e isolamento social

Saúde Mental e Regulação emocional	12 ^a	- Saúde Mental -Conceito -Alguns exemplos de problemas de saúde mental - Depressão - Sinais de alerta
	13 ^a	- Emoções - Regulação emocional - A importância do autocuidado - Onde/Como pedir ajuda?
Demência	14 ^a	-Declínio Cognitivo Ligeiro - Demência: - Demografia - Como identificar? - Tipos de demência
	15 ^a	- Demências: Funções cognitivas e as emoções - Modelo ao longo da vida dos fatores de risco modificáveis para demência
Funcionamento Cognitivo	16 ^a	- Funcionamento Cognitivo -Habilidades cognitivas - Neuroplasticidade - Reserva cognitiva
	17 ^a	- Como manter a Mente ativa? - Estratégias de compensação de memória - Neuróbica
	18 ^a	Reflexão final: -Revisão dos conceitos mais importantes apreendidos durante o programa -Esclarecimento de dúvidas -Avaliação informal e formal do programa

Anexo 6

Caraterização Sociodemográfica e profissional

Este questionário sociodemográfico e profissional surge no âmbito do Projeto de Mestrado Temas em Psicologia - Psicogerontologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

O questionário é confidencial e anónimo, pretende recolher informação para desenvolvimento do GeroEduca - Programa de Psicoeducação.

Agradecemos a sua participação.

1. Idade (anos): _____
2. Género:
 - ☐ Feminino
 - ☐ Masculino
3. Escolaridade (nº anos completos): _____
4. Habilitações Literárias:
 - ☐ Licenciatura
 - ☐ Pós-graduação
 - ☐ Mestrado
 - ☐ Doutoramento
 - ☐ Outra: _____

Dados Profissionais

5. Profissão (indicar especialidade): _____
6. Anos de experiência profissional: _____
7. Anos de experiência profissional com a população idosa: _____

Anexo 7

Guião de entrevista semiestruturada – *Focus group* (profissionais)

1. Qual é a vossa apreciação global do Programa GeroEduca?
2. O estudo piloto foi implementado em modalidade presencial. Qual é a vossa opinião sobre a implementação/adaptação deste programa em modalidade online?
3. Atualmente, o programa tem 18 sessões de 90 minutos, composto por 8 módulos e cada um é dividido em duas sessões, mais uma sessão inicial e uma sessão final. Considera adequado o número de sessões e a sua duração? Propõem alguma mudança?
4. Açam que esse programa deveria ser aplicado por 1 ou mais dinamizadores?
5. Os grupos de participantes serão constituídos de 6 a 12 pessoas. Açam que é um tamanho adequado?
6. Foram escolhidos os seguintes nomes para os diferentes módulos (1) Envelhecimento; (2) Saúde e promoção de hábitos de vida saudável; (3) Alimentação saudável; (4) Atividade física; (5) Interação social; (6) Saúde mental e regulação emocional; (7) Demência; e (8) Funcionamento Cognitivo. Considera que os nomes estão adequados, ou sugere alguma alteração?
7. Dos módulos apresentados, propõem alguma mudança? Retirar ou acrescentar alguma temática? Alteração na ordem?
8. Os conteúdos trabalhados em cada módulo parecem apropriados? Que mudanças propõe?
9. As atividades propostas nas sessões parecem apropriadas? Que mudanças propõe?
10. Relativamente às atividades para casa, o Diário de Reflexões e Desafio da semana. Propõe alguma mudança? Açam que outro tipo de exercício deve ser incluído?
11. Que desafios sugere para a lista de desafios da semana?
12. Querem acrescentar algo mais ou algum conselho que gostariam para melhorar o programa?

Anexo 8

Consentimento Informado



Rua Alfredo Allen
4200-135 Porto,
Portugal

Tel: +351 226 079 700
Fax: +351 226 079 725
website: www.fpce.up.pt

Implementação de programa psicoeducativo em seniores saudáveis

No âmbito do projeto de Mestrado em Temas de Psicologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), as mestrandas Cristele Pinto e Karina Costa, orientadas pela Professora Selene Vicente (FPCEUP), estão a desenvolver a construção e implementação de um programa de psicoeducação em idosos saudáveis, para o qual pedimos a sua colaboração. Para que possa decidir de modo consciente e informado a sua participação no estudo que lhe propomos, apresentamos-lhe de seguida as principais características do mesmo. Leia, por favor, a informação que se segue.

Em que consiste o estudo?

O presente estudo consiste na criação e implementação de um programa de psicoeducação dirigido a seniores saudáveis. Pretendemos ampliar o autoconhecimento sobre o processo de envelhecimento cognitivo e os principais fatores associados a ele. Adicionalmente, visamos aumentar o uso de estratégias compensatórias para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Objetivo

O estudo possui como objetivo verificar o impacto da participação no programa de psicoeducação ao nível da qualidade de vida, bem-estar psicológico, cognição global, ansiedade e depressão, e autopercepção do envelhecimento em seniores saudáveis.

Como irá decorrer o estudo?

Os participantes que aderirem ao estudo serão distribuídos por 2 grupos: um grupo participará no programa psicoeducativo e o outro não. O programa psicoeducativo é constituído por sessões teóricas e práticas sobre temáticas do envelhecimento, saúde e cognição ao longo de 6 semanas, com uma sessão por semana com a duração de 2 horas. Estas serão implementadas em pequenos grupos de 10 a 13 pessoas. No que diz respeito ao grupo que não participará no programa, no final do estudo cada elemento receberá um caderno informativo com exposição das temáticas trabalhadas e atividades práticas.

Todos os participantes dos dois grupos receberão um folheto informativo com uma breve descrição do estudo, juntamente com um questionário para preencher sobre informações pessoais, de saúde e hábitos quotidianos. Será feita uma avaliação cognitiva e de saúde através de escalas e testes aplicados por um profissional treinado. As avaliações serão realizadas individualmente antes da distribuição dos participantes pelos 2 grupos, repetindo-se logo após a finalização do programa. Está também prevista uma nova avaliação 2 ou 3 meses após a segunda.

Quem pode participar no estudo?

Adultos com idade igual ou superior a 50 anos, cuja língua materna seja o Português Europeu. Não devem apresentar problemas auditivos graves; problemas visuais severos não compensados ou outras condições de saúde neurológica e/ou psiquiátrica graves que possam inviabilizar a participação no programa.

Riscos para o participante

O estudo não envolve riscos acrescidos para o participante.

Quais são os meus direitos enquanto participante?

Asseguramos o acesso aos dados no final do estudo, se assim o desejar, e garantimos que nenhuma das tarefas comporta qualquer tipo de risco físico ou psicológico para os participantes. Todos os dados recolhidos são confidenciais, destinando-se exclusivamente a fins de investigação. Caso deseje mais informação ou pretenda, por diversos motivos, abandonar a sua participação no estudo, poderá fazê-lo a qualquer momento. Agradecemos a sua colaboração.

Para o esclarecimento de dúvidas e obtenção de informações adicionais

Deverá contactar as investigadoras Cristele Pinto [REDACTED] ou Karina Costa ([REDACTED]), ou pode fazê-lo através dos e-mails: [REDACTED]; [REDACTED]. Ou ainda, a orientadora do projeto Professora Selene Vicente, através do email: [REDACTED]

Neste projeto colaboram os seguintes investigadores:

Cristele Pinto, Mestranda, FPCE-UP

Karina Costa, Mestranda, FPCE-UP

Selene Vicente, Professora FPCE-UP, orientadora

Declaração de Consentimento Informado

Projeto: Implementação de programa psicoeducativo em seniores saudáveis

Investigadoras Responsáveis: **Cristele Pinto e Karina Costa**

Orientador: Professora Doutora Selene Vicente

Eu, abaixo-assinado, _____ confirmo que li e compreendi a explicação acima apresentada acerca do âmbito em que se insere esta investigação, para a qual é solicitada a minha participação. Para tal, tive a oportunidade de colocar as questões e dúvidas que julguei necessárias, assim como fui informado(a) que posso desistir de participar neste estudo, sem estar sujeito(a) a qualquer prejuízo ou penalização. Autorizo a utilização dos dados recolhidos para fins de investigação, mediante a sua divulgação à instituição promotora deste estudo e, caso seja necessário, às instituições de saúde nele envolvidas.

Nestas circunstâncias, opto livremente por participar neste projeto de investigação, tal como me foi apresentado pelo(a) examinador(a).

Nome do participante

Data

Assinatura

Professora Dra. Selene Vicente

Orientador responsável

Data

Assinatura

Anexo 9

Consentimento Informado (Profissionais)



Rua Alfredo Allen
4200-135 Porto,
Portugal

Tel: +351 226 079 700
Fax: +351 226 079 725
website: www.fpce.up.pt

GeroEduca: Programa de Psicoeducação para idosos saudáveis

No âmbito do projeto de Mestrado em Temas de Psicologia – Psicogerontologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), a mestranda Cristele Pinto, orientada pela Professora Dra. Selene Vicente (FPCEUP) e coorientada pela Professora Dra. Raquel Barbosa (FPCEUP), está a desenvolver um programa de psicoeducação sobre estilo de vida saudável para idosos saudáveis, para o qual pedimos a sua colaboração. Para que possa decidir de modo consciente e informado a sua participação no estudo que lhe propomos, apresentamos-lhe de seguida as principais características do mesmo. Leia, por favor, a informação que se segue.

Em que consiste o estudo?

O presente estudo consiste na construção de um programa de intervenção psicoeducativa sobre estilos de vida saudáveis dirigido a idosos saudáveis, pretende-se adequação a estrutura, recursos e temáticas do Programa GeroEduca através das mudanças sugeridas pelos idosos que participaram no estudo piloto em 2021 do Programa e dos profissionais que avaliaram o programa.

Objetivo

O estudo tem como objetivo geral desenvolver um programa de psicoeducação sobre estilo de vida saudável para idosos saudáveis.

Como irá decorrer o estudo?

Nesta fase do estudo, será utilizada como técnica de recolha de dados o *focus group* (entrevista em grupo focal), com a finalidade de saber como os profissionais das áreas de ciências sociais e humanas, e de saúde perspetivam o Programa. A entrevista será gravada em audiovisual e decorrerá pela plataforma *online* Zoom, numa única sessão com duração máxima de 90 minutos. As gravações de áudio e imagem serão destruídas no prazo de 1 ano.

Confidencialidade e anonimato

Será garantida a confidencialidade e uso exclusivo dos dados recolhidos para a presente investigação, mais informamos que os dados serão recolhidos de forma anónima, sem registos de dados de identificação.

Riscos para o participante

O estudo não envolve riscos acrescidos para o participante.

Agradeço a sua participação neste estudo.

Para o esclarecimento de dúvidas e obtenção de informações adicionais

Deverá contactar a investigadora Cristele Pinto, pelo contacto [REDACTED] ou pelo e-mail: [REDACTED]. Ou ainda, a orientadora do projeto Professora Selene Vicente, através do email: [REDACTED]

Neste projeto colaboram os seguintes investigadores:

Cristele Pinto, Mestranda, FPCE-UP

Selene Vicente, Professora FPCE-UP, orientadora

Raquel Barbosa, Professora FPCE-UP, coorientadora

Declaração de Consentimento Informado

Projeto: GeroEduca: Programa de Psicoeducação para idosos saudáveis

Investigadora Responsável: Cristele Pinto

Orientador: Professora Doutora Selene Vicente

Coorientadora: Professora Doutora Raquel Barbosa

Eu, abaixo-assinado, _____ confirmo que li e compreendi a explicação acima apresentada acerca do âmbito em que se insere esta investigação, para a qual é solicitada a minha participação. Para tal, tive a oportunidade de colocar as questões e dúvidas que julguei necessárias, assim como fui informado(a) que posso desistir de participar neste estudo, sem estar sujeito(a) a qualquer prejuízo ou penalização. Autorizo a utilização dos dados recolhidos para fins de investigação, mediante a sua divulgação à instituição promotora deste estudo.

Nestas circunstâncias, opto livremente por participar neste projeto de investigação, tal como me foi apresentado pelo(a) examinador(a).

_____	_____	_____
Nome do participante	Data	Assinatura

Professora Dra. Selene Vicente	_____	_____
Orientador responsável	Data	Assinatura

Anexo 10

Parecer da Comissão de ética



COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER (Ref.º 2021/04-10b)

A Comissão de Ética (CE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo examinado os documentos relativos ao projeto de investigação **“Implementação de um Programa de Psicoeducação sobre a cognição, qualidade de vida, bem-estar e autoperceção do envelhecimento em idosos saudáveis”** apresentado pelas estudantes **Cristele Pinto** e **Karina Costa**, com orientação da **Prof.ª Doutora Selene Vicente**, emite um **parecer favorável** à realização da pesquisa.

Parecer favorável

A CE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 04 de maio de 2021

A Presidente,

Prof.ª. Doutora Carlinda Leite

Anexo 11

Programa GeroEduca – Versão final

Módulo	Sessão	Conteúdo do Programa
Envelhecimento	1ª	- Acolhimento e apresentação do grupo e do programa - Introdução ao programa de intervenção - Visão geral dos Módulos
	2ª	- Mitos sobre envelhecimento - Envelhecimento: Por que envelhecemos? - Envelhecimento normal, patológico e saudável - Principais alterações que ocorrem com o envelhecimento
	3ª	- Idadismo - O que é Idadismo? - Exemplos de situações de Idadismo; - Como podemos diminuir o Idadismo; - Projeto de Vida - Pergunta e explicação: O que é um projeto de vida? - Pergunta e explicação: Como colocá-lo em prática? - Como criar um projeto de vida na velhice? - Apresentação de exemplos de projetos de vida em 4 áreas da vida, exemplo: Lazer e participação social.
Doenças mais comuns na velhice	4ª	- Doenças Cardiovasculares: - Hipertensão arterial - Enfarte - AVC - Cancro
	5ª	- Diabetes - Doenças neurodegenerativas: - Doença de Alzheimer - Doença de Parkinson - A importância dos rastreios
Saúde e Promoção de hábitos de vida saudável	6ª	- Envelhecimento Saudável - Conceito de Saúde - Qualidade de Vida - Fatores que influenciam o envelhecimento cognitivo saudável: saúde geral, atividade física, atividade mental, tabaco, humor, ansiedade, estresse, satisfação com a vida, rede social, sono e nutrição.
	7ª	Dicas para uma vida melhor: as Zonas Azuis - Síntese dos principais hábitos em comum das 5 regiões
Promoção de Atividade Física	8ª	- Diferença de atividade física e exercício físico - Recomendações globais da OMS sobre atividade física para a saúde
	9ª	- Impacto do sedentarismo e da imobilidade - Sarcopenia - Osteopenia e Osteoporose - Prevenção de quedas
Alimentação Saudável	10ª	- Dieta mediterrânica - Recomendações da OMS sobre uma alimentação saudável

	11 ^a	- Identificar alimentos mais saudáveis pelos rótulos - Cuidados alimentares em situações especiais
Interação Social	12 ^a	- Relações sociais e familiares - Comunicação - Papéis ativos na sociedade (envelhecimento produtivo)
	13 ^a	- Isolamento social e solidão - Exemplos práticos de solidão e isolamento social
Saúde Mental e Regulação emocional	14 ^a	- Saúde Mental - Conceito - Alguns exemplos de problemas de saúde mental - Depressão - Sinais de alerta
	15 ^a	- Emoções - Regulação emocional - Demências: Funções cognitivas e as emoções - A importância do autocuidado - Onde/Como pedir ajuda?
Funcionamento Cognitivo	16 ^a	- Funcionamento Cognitivo - Habilidades cognitivas - Declínio Cognitivo Ligeiro - Demência - Neuroplasticidade - Reserva cognitiva
	17 ^a	- Como manter a Mente ativa? - Estratégias de compensação de memória - Neuróbica
	18 ^a	Reflexão final: - Revisão dos conceitos mais importantes apreendidos durante o programa - Esclarecimento de dúvidas - Avaliação informal e formal do programa