



European Year for **Active Ageing**
and **Solidarity between Generations** 2012



Ano europeu do envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações

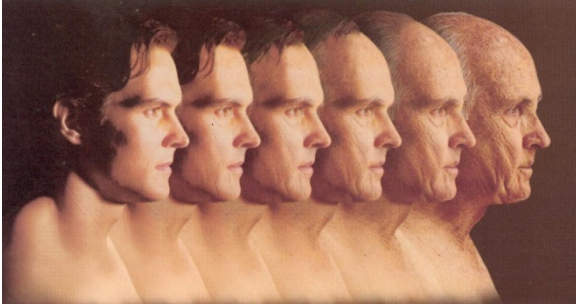


À descoberta dos avós

Departamento de epidemiologia
19 de Março de 2012



Também os nossos avós foram crianças!



O envelhecimento é algo que vai acontecendo ao longo de toda a nossa vida.

As crianças que somos e os adultos que vamos ser levam às pessoas idosas em que nos iremos tornar.

Por isso ao longo de toda a nossa vida há muitas coisas que podemos fazer para:

- envelhecermos bem e
- sermos pessoas idosas ativas.

- **O que significa envelhecer ativamente?**
- **O que podemos fazer para envelhecer de forma saudável e ativa?**
- **O que significa solidariedade entre gerações?**
- **Como é que podemos ser solidários entre diferentes gerações?**



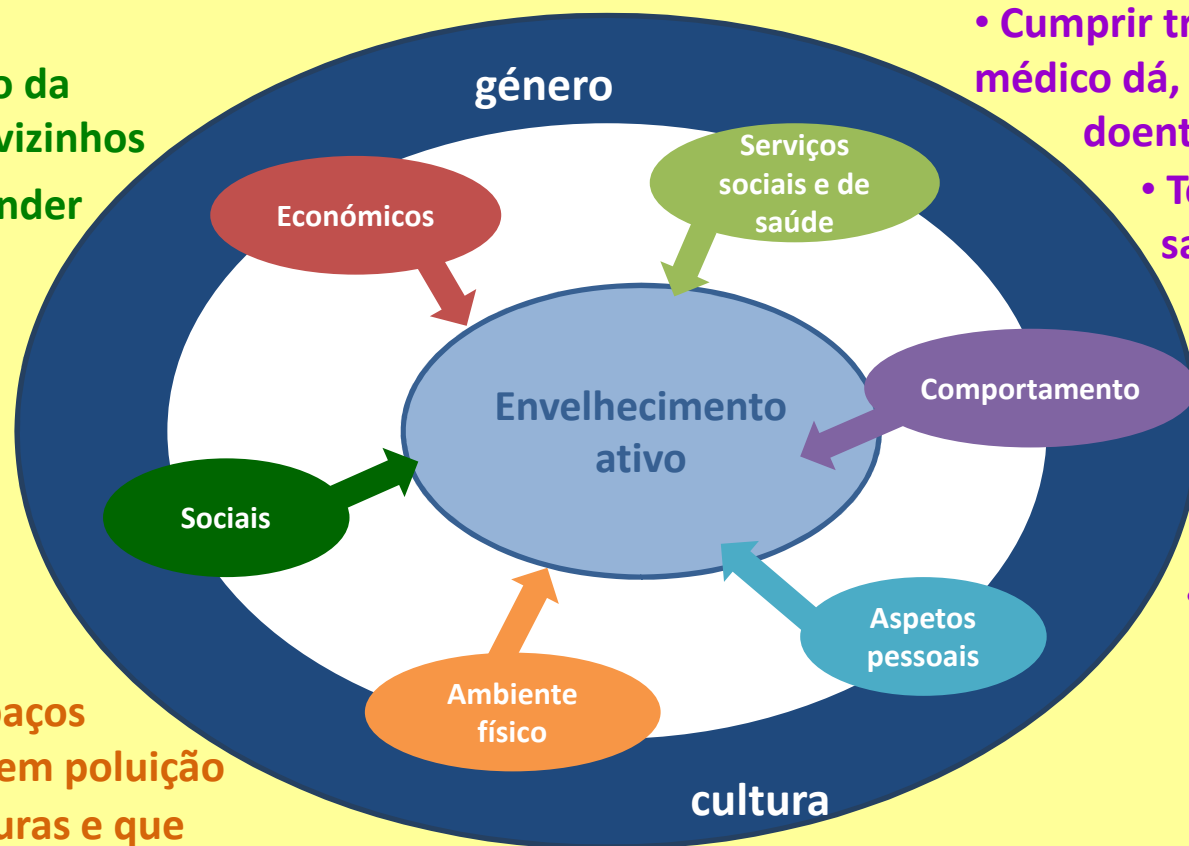
Aspetos que ao longo da nossa vida vão “dizer” o modo como envelhecemos

Rendimentos (dinheiro que temos para viver), trabalho, proteção social

- Promoção da saúde e prevenção da doença
- Quando doentes podermos usar os cuidados e os serviços de saúde que precisamos.

- O apoio e carinho da família, amigos e vizinhos
- Continuar a aprender e a estudar
- Proteção contra violência e maus tratos

- Viver em espaços agradáveis e sem poluição
- Em casas seguras e que estejam preparadas para não haver acidentes



- Cumprir tratamentos que o médico dá, quando estamos doentes

- Ter uma alimentação saudável

- Não fumar
- Fazer exercício físico
- Não beber álcool

- Tratar dos dentes (saúde oral),

Todos nós somos diferentes uns dos outros e por isso todos envelhecemos de maneira diferente

À descoberta dos avós.....



- Verdadeiro e falso
 - Pensar em conjunto sobre o que nós sabemos, ou achamos que sabemos, sobre as pessoas idosas
- A árvore da vida
 - Pensar em conjunto sobre o que é mais ou menos importante para a forma como envelhecemos: o que fazemos ao longo da vida que nos faz envelhecer melhor.
- Como serei aos 80 anos
 - Imaginar como é que cada um de nós vai ser quando tivermos 80 anos.

VERDADEIRO E FALSO



Verdadeiro e falso



Todos nós temos ideias sobre o que é envelhecer, de como as pessoas idosas se comportam, do que gostam ou não de fazer.

Na próxima atividade vamos pensar em conjunto sobre o que nós sabemos, ou achamos que sabemos, sobre as pessoas idosas. Vamos apresentar várias frases sobre as pessoas idosas e pedirmos-vos que digam quais são verdadeiras e quais são falsas.

Verdadeiro e falso

ATENÇÃO:

Para cada frase têm **1 minuto** para decidir no grupo se a frase é verdadeira ou falsa e **escrever na folha de resposta.**

Verdadeiro e falso

- 1. Estar velho é estar doente, tomar muita medicação e usar bengala.**

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

2. As pessoas idosas gostam de conviver e de sair com os amigos.

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

- 3. As pessoas idosas conseguem aprender coisas novas (*como trabalhar no computador e ir ao facebook*)**

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

4. As pessoas idosas só gostam de jogar cartas, dominó, malha ou de fazer rendas.

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

5. As pessoas idosas não se preocupam com sua aparência física.

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

6. As pessoas idosas podem realizar atividades físicas (ginástica).

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

7. Com o envelhecer as pessoas tornam-se todas mais teimosas, resmunguentas e tristes

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

**8. Algumas pessoas idosas
gostam de ir ao MacDonalds**

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

9. As pessoas idosas são abandonadas pela família

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

10. As pessoas idosas também se apaixonam

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

11. Todos envelhecem da mesma forma

Terminou o tempo



Verdadeiro e falso

1. Estar velho é estar doente, tomar muita medicação e usar bengala. **V** **F**
2. As pessoas idosas gostam de conviver e de sair com os amigos. **V** **F**
3. As pessoas idosas conseguem aprender coisas novas (como trabalhar nos computadores e ir ao facebook) **V** **F**
4. As pessoas idosas só gostam de jogar cartas, dominó, malha ou de fazer rendas. **V** **F**
5. As pessoas idosas não se preocupam com sua aparência física. **V** **F**
6. As pessoas idosas podem realizar atividades físicas (ginástica). **V** **F**
7. Com o envelhecer as pessoas tornam-se todas mais teimosas, resmungentas e tristes. **V** **F**
8. Algumas pessoas idosas gostam de ir ao MacDonalds. **V** **F**
9. As pessoas idosas são abandonadas pela família. **V** **F**
10. As pessoas idosas também se apaixonam. **V** **F**
11. Todos envelhecem da mesma forma. **V** **F**

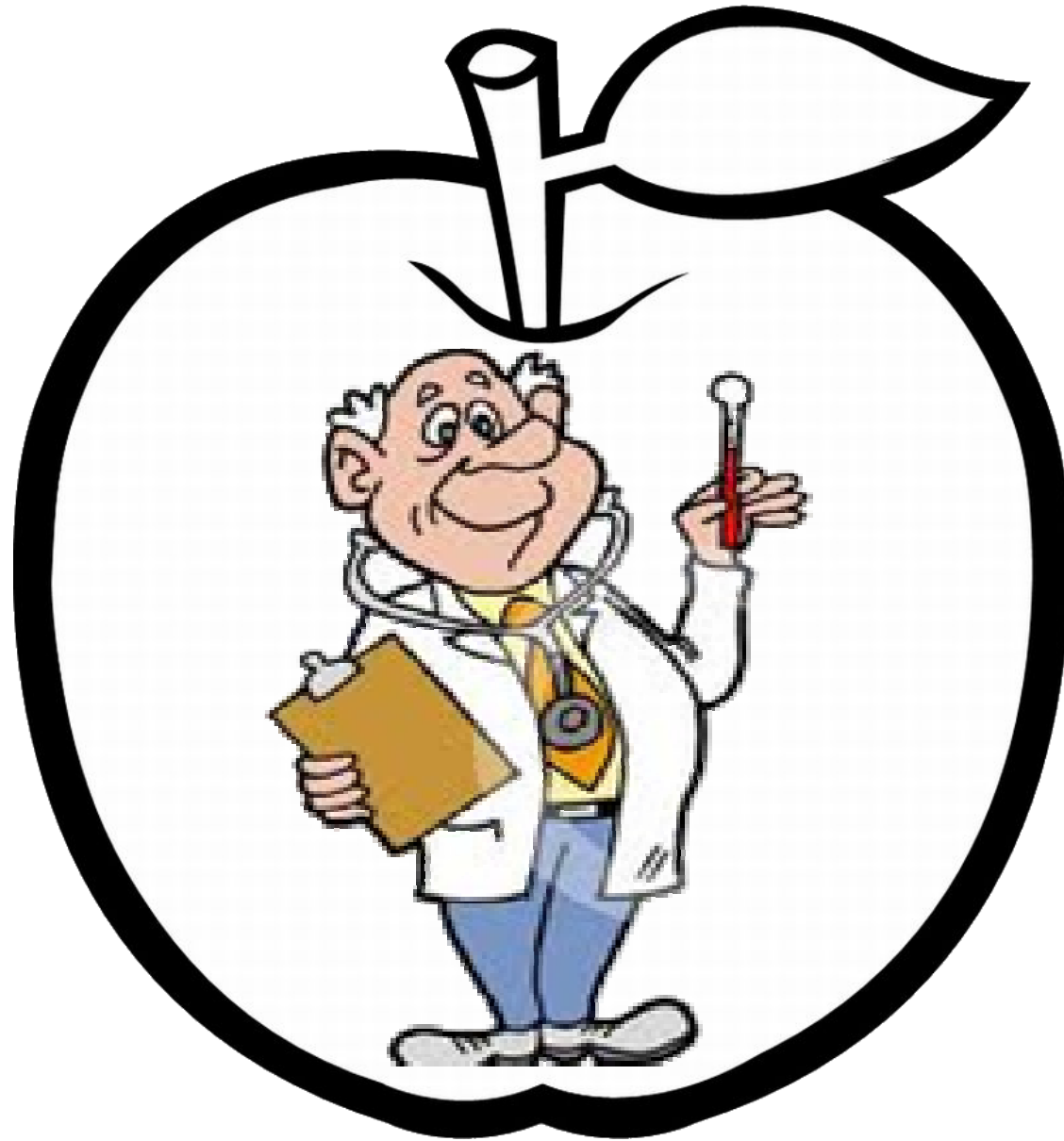
A ÁRVORE DA VIDA

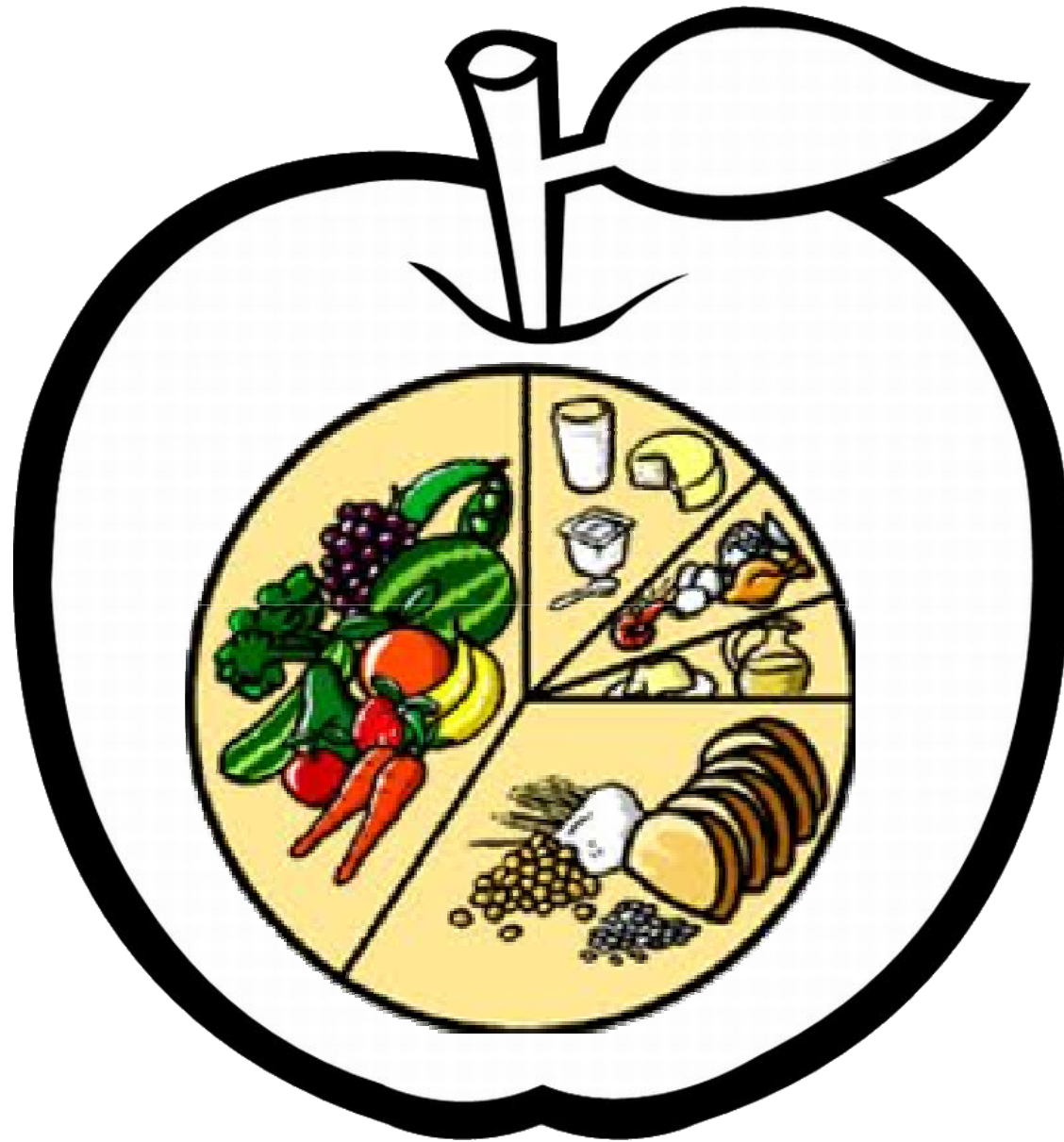


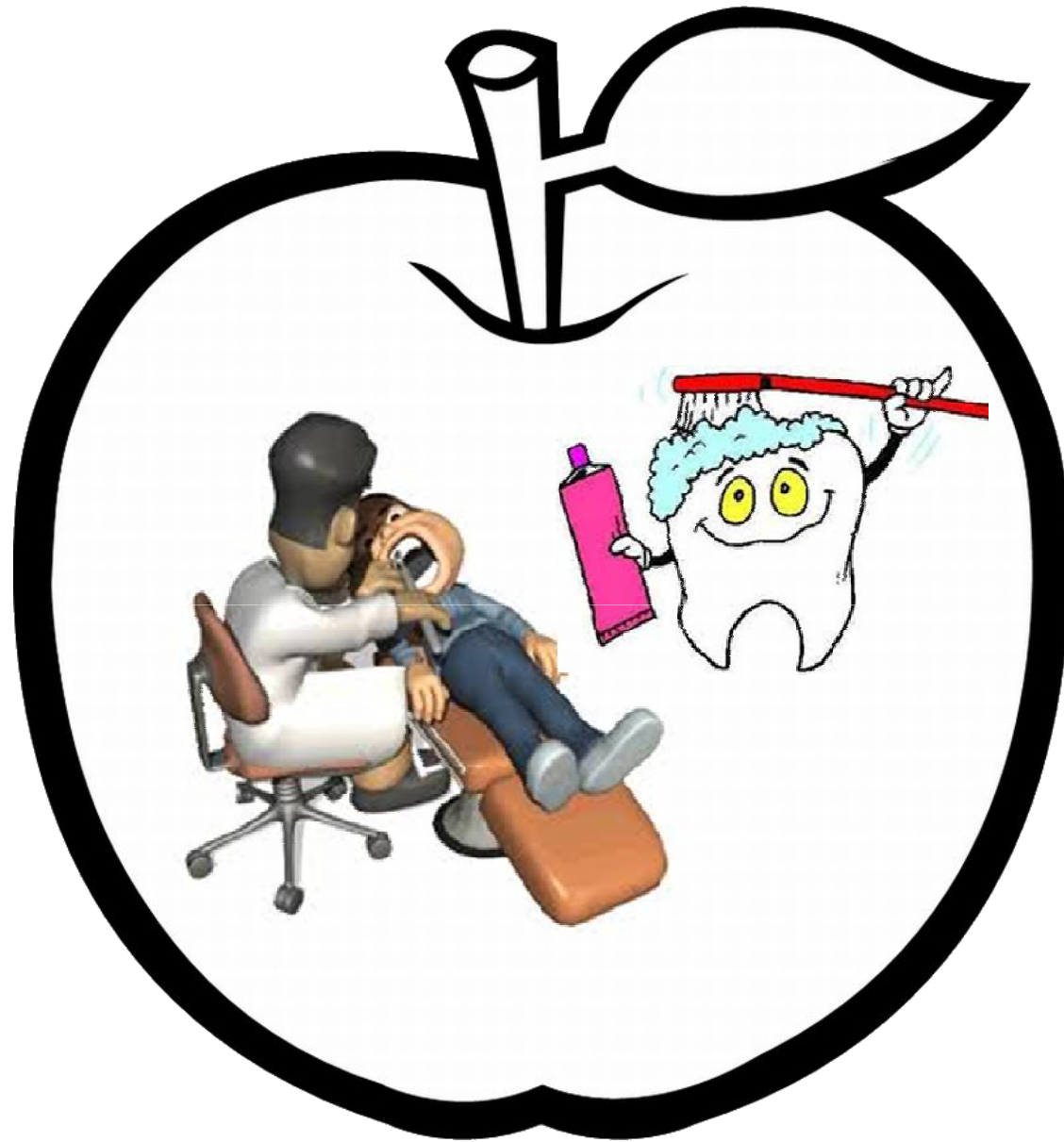
Árvore da Vida

















COMO SEREI AOS 80 ANOS?



Como serei aos 80 anos



Vamos agora imaginar como é que cada um de nós vai ser quando tivermos 80 anos. Cada grupo vai receber uma cartolina com 6 frases incompletas que devem preencher. Devem discutir entre vocês e completar as frases como acharem bem

Como serei aos 80 anos?



- Vivo com _____
- Gosto de _____
- Consigo fazer _____
- Vou com os meus amigos _____
- Quero aprender _____
- Não quero ser _____