

## NOTA INTRODUTÓRIA

Devido ao aumento nas últimas décadas da esperança média de vida e consequentemente das doenças associadas ao envelhecimento, como Alzheimer e outras demências, o envelhecimento ativo assume particular relevo como forma de prevenção, reforçada pelo facto de estarmos perante intervenção não farmacológica.

Apesar de haver várias entidades implicadas no desenvolvimento de ações de informação e formação a nível nacional, sobretudo nos grandes centros urbanos, os resultados práticos não são ainda visíveis, ou seja, são inexpressivas ou mesmo inexistentes as melhorias dos cuidados prestados aos portadores de demência nos lares e outros centros de acolhimento. Escasseia igualmente, a formação de cuidadores formais, bem como a formação e preparação dos cuidadores informais.

## CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A ASPSI é uma associação sem fins lucrativos e tem por objeto "melhoria da qualidade de vida das Pessoas com demência e dos seus cuidadores, no respeito absoluto pelos Direitos Fundamentais da Liberdade e da Autodeterminação, promovendo o seu bem-estar, formação social e profissional, autonomia e envolvimento social".

No âmbito das suas atribuições e objetivos, integra uma parceria transfronteiriça designada "ETE – Espaço Transfronteiriço sobre o Envelhecimento", projeto que tem permitido aos parceiros desenvolverem atividades em conjunto, enriquecidas pela troca de experiências e conhecimento, surgindo como resposta à realidade social da zona fronteira entre Portugal e Espanha, centrando-se no fenómeno sócio demográfico que tem vindo a alterar a imagem do mundo em que vivemos - O envelhecimento demográfico.

## **Missão e valores da ASPSI**

Em conformidade com os seus objetivos, a ASPSI tem vindo a desenvolver formações dirigidas sobretudo aos cuidadores profissionais e não profissionais (familiares e amigos), mas também a quem na comunidade se interessa por estes temas. Embora o seu objeto social esteja diretamente relacionado com as demências, pretende agir junto dos idosos em geral, no sentido de os sensibilizar, bem como aos seus familiares, para a necessidade de aderirem a atividades e planos de prevenção daquelas doenças, através de intervenções não farmacológicas.

## **CARATERIZAÇÃO DO PLANO DE FORMAÇÃO**

Colocar à disposição da comunidade uma nova área temática – o envelhecimento da população e todos os aspetos inerentes como o surgimento de doenças neuro degenerativas, tornou-se um desafio que a ASPSI quis abraçar, sobretudo na formação dos cuidadores formais e informais, na certeza de que não existem profissionais qualificados em número suficiente para dar resposta às necessidades atuais, bem como de que o futuro próximo será ainda mais exigente. Como trabalhar com este novo grupo da população, que exige respostas a todos os níveis e para as quais o mundo não se encontra preparado, é o repto que esta associação aceitou e quer participar ativamente.

## **Objetivos e finalidade do plano de formação**

O objetivo do plano de formação vai no sentido do enriquecimento de competências dos cuidadores, aprendizagem de novas técnicas que contribuam para a qualidade de vida dos doentes e para o bem-estar dos cuidadores. A aprendizagem ajuda a estimular as capacidades e a atrasar o declínio cognitivo do doente. A utilização de ferramentas tecnológicas que estimulam o interesse das pessoas com demência, facilitam a sua participação ativa na sociedade, melhorando a qualidade de vida no seu dia -a- dia e desenvolvem a criatividade.

## PLANEAMENTO DA FORMAÇÃO

### Público alvo

Esta formação tem como público-alvo os técnicos que possam atuar ao nível da prevenção das doenças no seu local de trabalho e junto da sociedade em geral.

### Metodologia de conceção de conteúdos de formação.

A metodologia tem como objetivo, uma abordagem dos conteúdos programáticos de acordo com os conhecimentos adquiridos anteriormente. Desta forma, em conformidade com as inscrições será elaborada uma listagem dos formandos, considerando as habilitações / experiência profissional e funções desempenhadas no local de trabalho.

### Duração da Formação

Quarenta horas de formação em sala, distribuídas por 10 dias.

### Custos da Formação e inscrições

#### Participação gratuita

Inscrições – De 02 de janeiro a 25/janeiro/2015

Número de formandos –15 (máximo)

## ORGANIZAÇÃO E EXECUÇÃO DA FORMAÇÃO

### Plano de Formação

Módulos	Duração	Local de realização	N.º inscrições
1. Envelhecimento da Sociedade Portuguesa	4 Horas	Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD)	15
2. Envelhecimento Ativo	16 Horas	Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD)	15
3. Auxílio à Pessoa Idosa e seus Cuidadores	20 Horas	Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD)	15

Fig.1 – Módulos da Formação.

### PROGRAMA DA FORMAÇÃO

Módulo	Duração	Distribuição horária	Data	Horário
<b>Envelhecimento da Sociedade Portuguesa</b>	<b>4h</b>			
Envelhecimento Novos Desafios		2h	13-02-2015	14:00 /15:45
A Velhice Não Começa na Reforma				
Envelhecimento de Dependência		2h	13-02-2015	16:00 / 18:00
<b>Envelhecimento Ativo</b>	<b>16h</b>			
Preparação do Envelhecimento Ativo		2h	14-02-2015	09:00 -10:45
Envelhecimento e Novas Tecnologias		2h	14-02-2015	11:00 -13:00
Cuidar do Corpo e da Mente		4h	20-02-2015	14:00 / 18:00
Exercício Físico e Seus Benefícios		4h	21-02-2015	09:00 / 13:00
A memória e a sua Estimulação		2h	27-02-2015	14:00 / 15:45
Risco e Prevenção de Quedas		2h	27-02-2015	16:00 /18:00

<b>Apoio Familiar e Institucional à Pessoa Idosa e seus Cuidadores</b>	<b>20h</b>			
Papel da Família como Cuidadora		2h	28-02-2015	14:00 / 15:45
Idoso Institucionalizado / Domicílio		2h	28-02-2015	16:00 / 18:00
Papel do Cuidador Formal /e Informal		2h	06-03-2015	14:00 / 15:45
Cuidados a Ter Com Quem Cuida e Avaliação da Sobrecarga do Cuidador		2h	06-03-2015	16:00 / 18:00
As Demências /Doença de Alzheimer		2h	07-03-2015	09:00 / 10:45
Adaptação da Pessoa e da Família		2h	07-03-2015	11:00 / 13:00
Estimulação dos Doentes de Alzheimer		4h	13-03-2015	14:00 / 18:00
Uma Reflexão Ética e Encerramento		4h	14-03-2015	09:00 /13:00

*Fig.2 - Tabela de distribuição da formação.*

### **Avaliação dos Formandos**

A avaliação dos formandos tem como base o trabalho efetuado durante a formação em contexto de sala de formação e também o trabalho elaborado fora da mesma. De considerar a assiduidade, participação e interesse revelado. No final de cada módulo, todos os formadores têm que entregar a avaliação dos formandos, em documento fornecido no início de cada módulo. No final será emitido o certificado com a respetiva qualificação.

### **Considerações Finais**

Tendo em conta a atualidade destas matérias, a atenção que tem sido dada na sensibilização e divulgação pelos diversos meios de comunicação a que temos assistido nos últimos anos, bem como o nível de qualificação dos formadores que se pretende convidar, será certamente uma formação de elevado nível formativo, muito participada e enriquecedora para todos os intervenientes.