



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

## 2.2. Envelhecimento Ativo: definição e estratégias

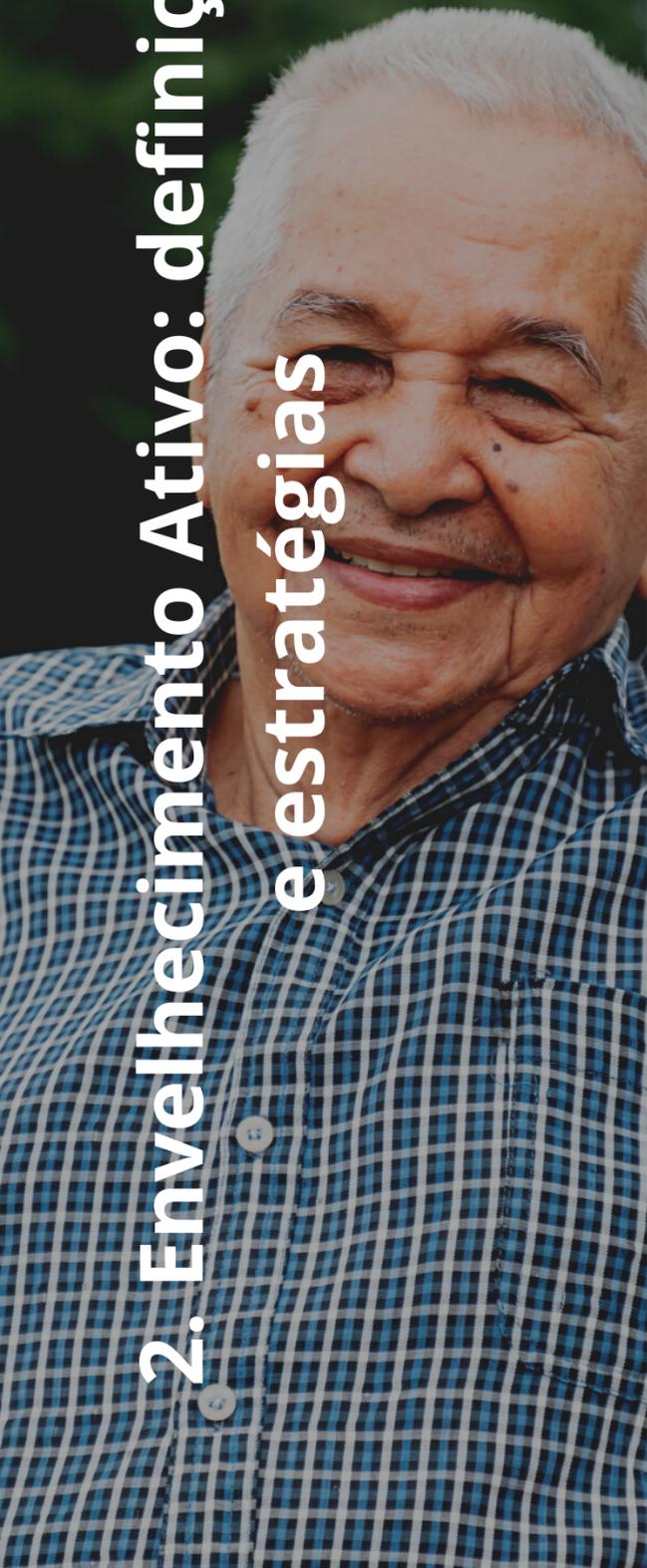
MÓDULO 2 - O que deve saber sobre trabalhar com seniores



## 2. Envelhecimento Ativo: definição e estratégias

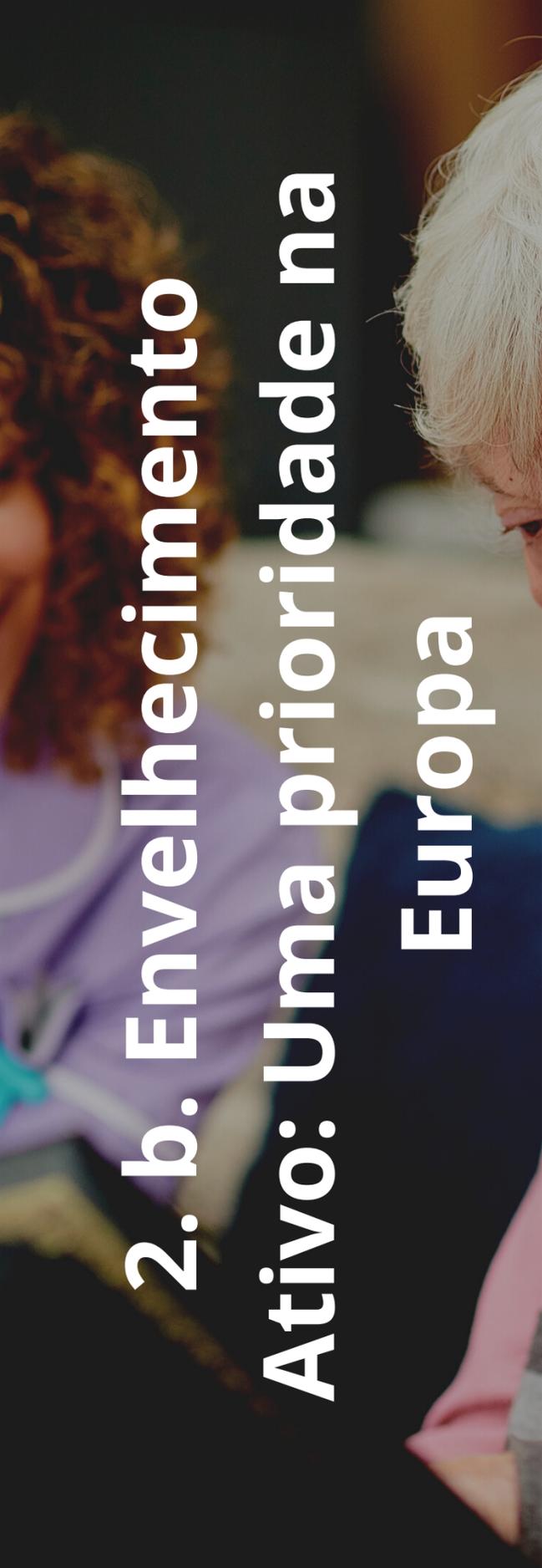
- Objetivos desta secção:
  - ter uma melhor compreensão do envelhecimento ativo
  - explorar os benefícios de se manter saudável e ativo
  - ser capaz de reconhecer que o envelhecimento ativo é resultado da interação entre um indivíduo e seu próprio ambiente
  - ser capaz de compreender a relevância da adoção de um plano de longo prazo para promover um envelhecimento saudável e ativo

## 2. Envelhecimento Ativo: definição e estratégias



- OMS: "o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem"





## 2. b. Envelhecimento Ativo: Uma prioridade na Europa

- Chave para o envelhecimento ativo:
  - Promoção da atividade física.
  - Promoção da aprendizagem ao longo da vida. "Papel central na promoção do bem-estar e de uma boa qualidade de vida na velhice"

## 2. c. Conclusão e dicas



- O envelhecimento da Europa oferece desafios e oportunidades.
- O envelhecimento ativo e saudável desempenha um papel importante na superação dos desafios.
- O envelhecimento ativo envolve vários setores: profissional, social e saúde.
- A aprendizagem ao longo da vida serve como um catalisador para uma vida mais saudável e socialmente integrada, por:
  - Melhorar o bem-estar físico e psicológico.
  - Adquirir novos conhecimentos e habilidades.
  - Melhorar as relações intergeracionais.
- Algumas dicas:
  - Ajudar os idosos a entender melhor seu bem-estar social, saúde e participação cívica
  - Promover a interação com outras pessoas.
  - Ajude-os a desenvolver um novo interesse.
  - Reconhecer suas habilidades e conhecimentos.