



Disciplina: Psicologia e Mente Activa

Professora: Catarina Oliveira

Horário: quinta-feira, das 10:00 às 11:30

Programa das aulas:

Objetivos

Estimular o envelhecimento ativo e saudável, a partilha de vivências e a promoção de novas aprendizagens, aumentar a capacidade de resiliência, fortalecendo a autoestima e autoconfiança.

Metodologia

A disciplina será eminentemente teórico-prática. A metodologia centrar-se-á num apelo à participação dos formandos e na execução de tarefas que vão ao encontro das suas necessidades.

Conteúdos

- Programas de estimulação cognitiva: exercícios para a atenção, funções executivas, linguagem, percepção, coordenação leitura-escrita e viso-construção e o raciocínio lógico e matemático.
- Dinâmicas de grupo: partilha de vivências, expressão emocional, desenvolvimento de competências, valorização pessoal, melhoria da autoestima, entre outros.
- Desenvolver de conhecimentos teóricos básicos sobre áreas da Psicologia: Ciências Sociais, Aprendizagem, Memória, Percepção e Atenção, Comportamento Desviante, Psicologia Social, Psicologia da Educação, entre outros.
- Exposição, partilha e debate acerca de temáticas específicas: luto, depressão, Alzheimer, entre outros.

Nota: os conteúdos são variados e poderão ser adaptados consoante as solicitações e interesses dos alunos.