



Programa de formação

# Mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos

Promovido por:



Pela iniciativa:



Número do projeto:  
2020-1-FR01-KA204-080560

## Introdução

A longevidade abre um leque de oportunidades de realização para os indivíduos, a título pessoal, familiar ou mesmo profissional, na garantia de estarem reunidas as devidas condições ao nível da capacidade funcional e do ambiente físico e social.

A “criação e manutenção de ambientes favoráveis e facilitadores do envelhecimento é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que elas possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autónomas e socialmente relevantes” (Fonseca, 2021). A ativação das comunidades locais e a capacitação dos profissionais são elementos-chave para uma resposta coordenada e eficaz no combate ao isolamento social e ao cumprimento dos pressupostos do “*ageing in place*”, em língua portuguesa, envelhecer na comunidade.

O modelo de capacitação *Next Door* propõe a criação de uma rede de apoio, constituída pelos diferentes elementos da comunidade (cidadãos, voluntários, profissionais e entidades), como forma de construção de um forte elemento protetor e de integração para os cidadãos mais velhos. A primeira etapa deste modelo é a capacitação dos profissionais para a mobilização e envolvimento da comunidade.

Este curso de formação está desenhado num formato *b-learning*, numa combinação de sessões presenciais e de acesso a conteúdos à distância (online). No final do curso, os formandos irão desenhar um plano de ação para a mobilização e envolvimento comunitário nos seus territórios, de forma a mobilizar e colocar em prática os conhecimentos e as competências adquiridas.

Os objetivos do curso “**Mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos**” são:

- Reforçar conhecimentos sobre o cidadão mais velho na sociedade atual;
- Promover os conceitos de envelhecimento saudável e de envolvimento comunitário;
- Desenvolver modelos e estratégias para a criação de uma rede de apoio aos mais velhos;
- Promover a adoção de novas tecnologias na mobilização da comunidade.

## Palavras-Chave

Envelhecimento saudável na comunidade; mobilização comunitária; redes de vizinhança; isolamento.

## Destinatários



Profissionais das áreas sociais e da saúde, bem como de qualquer organização (pública, privada ou com fins não lucrativos) com interesse em contribuir para a sua comunidade. Cada edição do curso será dinamizada em territórios concelhios específicos.

## Formato e métodos de aprendizagem



Este curso de formação está desenhado numa combinação de disponibilização de conteúdos à distância (assíncrono) e sessões síncronas (presencial). Centra-se numa aprendizagem experiencial, na qual os formandos são convidados a colocar em prática os conhecimentos adquiridos, através do desenvolvimento de um plano de ação para a mobilização e envolvimento comunitário.

### Conteúdos à distância

*(e-learning)*

A plataforma de aprendizagem é a ferramenta de suporte da formação à distância, acedida em **Aproximar Capacita** (clique para aceder).

Os formandos devem visualizar os conteúdos colocados online antes das sessões síncronas. Esta visualização, à distância, serve para disponibilizar os conteúdos teóricos necessários. É expectável que os formandos consultem os materiais indicados e completem o questionário de aferição de conhecimentos, no final de cada módulo, até às datas indicadas.

### Sessões Síncronas

*(presencial)*

As sessões síncronas são focadas na clarificação dos conceitos, debates e partilha de experiências, e sobretudo na realização de exercícios práticos, análise de estudos de caso e trabalhos colaborativos.

Será ainda desenhado um esboço do plano de ação para mobilização e envolvimento comunitário.



## Resultados da aprendizagem

No final do programa de formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Reconhecer e identificar os direitos das pessoas mais velhas na sociedade atual;
- Compreender e definir o conceito de envelhecimento saudável e ativo, assim como identificar estratégias locais para o promover na comunidade;
- Identificar e utilizar estratégias práticas para fomentar a utilização de tecnologias digitais para apoiar as pessoas mais velhas;
- Estabelecer uma iniciativa de proximidade na comunidade, incluindo ações de sensibilização para fomentar o envolvimento da comunidade no apoio às pessoas mais velhas.

## Conteúdos dos módulos de formação

<p><b>As pessoas mais velhas na sociedade</b></p> <p>Impacto social e económico</p> <p>Alterações normativas e não normativas com a idade</p> <p>Perspetiva europeia e nacional</p> <p>Estereótipos relacionados à idade</p> <p>Direitos das pessoas mais velhas</p>	<p><b>Promoção do envelhecimento ativo e saudável</b></p> <p>Conceito de Envelhecimento saudável</p> <p>Sociedades amigas da idade</p> <p>Envolvimento comunitário: teoria e práticas inspiradoras</p> <p>As pessoas mais velhas como recursos da comunidade</p>
<p><b>Promover o uso de tecnologias digitais</b></p> <p>Benefícios das ferramentas digitais</p> <p>Motivar as pessoas mais velhas no uso das novas tecnologias</p> <p>Como apoiar uma pessoa mais velha no desenvolvimento de competências digitais</p> <p>Formas de mobilização através do uso de novas tecnologias</p> <p>Ferramenta digital Next Door: como usar</p>	<p><b>Plano de ação para a mobilização da comunidade</b></p> <p>Formas de sensibilizar outros cidadãos e comunidades</p> <p>Ferramentas para o envolvimento comunitário</p> <p>Criação de uma rede de proximidade</p>

## Carga horária

O curso de formação “Mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos” tem a duração total de 32 horas, distribuídas por:

- 8 horas assíncrono;
- 24 horas síncrono.

Módulos / Conteúdos	Carga horária (horas)		
	Presencial	À distância	Total
Acolhimento e abertura	0	1	1
<b>1 – As pessoas mais velhas na sociedade</b>	4	2	<b>6</b>
<b>2 – Promoção do envelhecimento ativo e saudável</b>	8	2	<b>10</b>
<b>3 – Promover o uso de tecnologias digitais</b>	4	2	<b>6</b>
<b>4 – Plano de ação para a mobilização da comunidade</b>	8	2	<b>10</b>
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>

## Metodologia de avaliação e certificação

O processo de avaliação é baseado em quatro atividades:




O certificado de formação profissional é emitido aos formandos que frequentarem **pelo menos 80% das sessões de formação síncrona<sup>1</sup>** e que tiverem completado todas as atividades disponíveis online.

<sup>1</sup> Corresponde a mínimo de assiduidade de 19 horas de formação presencial.



***Para mais informações, contacte:***

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social

 +351 211 336 681

 [contacto@aproximar.pt](mailto:contacto@aproximar.pt)