



**CT4 SILVER
CAREGIVERS**

CERTIFICADO

DE CONCLUSÃO

Certifica-se que

completou o curso de formação
CT4SILVERCAREGIVERS para cuidadores de
prata, cumprindo os objetivos nele
incluídos.

**Instituto Politécnico de
Castelo Branco (IPCB) /
Age.Comm, Portugal**



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA



The Rural
Hub

TREBAG
Intellectual Property- and Project Manager Ltd.



Instituto Politécnico
de Castelo Branco



ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ



Erasmus+



**CT4 SILVER
CAREGIVERS**

CERTIFICADO

DE CONCLUSÃO

CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS

MÓDULO 1: O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Neste módulo abordam-se os aspectos e fatores que determinam o envelhecimento bem-sucedido e ativo. Desta forma, o cuidador pode tentar contribuir para a melhoria deste processo no idoso:

- a. Tópico 1. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO. Determinantes do envelhecimento ativo: sistemas de saúde e serviços sociais, determinantes comportamentais, relacionados com fatores pessoais, com o meio físico e social.
- b. Tópico 2. ENVELHECIMENTO “MENTE ATIVA”. Cultura, género, situação económica.

MÓDULO 2: CONCEPTUALIZAÇÃO E MODELO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL.

Este módulo recolhe experiências desenvolvidas em países da União Europeia, ou noutros países, que tenham efetivamente promovido um modelo de envelhecimento ativo, para que esta informação possa fornecer conhecimentos, referências e exemplos para estabelecer ou promover algumas destas ações com os idosos com quem trabalha.

- a. Tópico 1. PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO. Modelos e exemplos na Europa e no mundo.
- b. Tópico 2. PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL. Modelos e exemplos.

MÓDULO 3: IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS E METODOLOGIAS DE EDUCAÇÃO REFERENCIADAS PARA A PESSOA IDOSA.

Neste módulo, fornecemos informações aos cuidadores sobre diferentes plataformas nas quais o treino online pode ser desenvolvido para complementar e reciclar OS seus conhecimentos. Estes cursos são gratuitos ministrados pelas mais prestigiadas universidades e empresas do mundo, de fácil acesso e com possibilidade de realização de forma flexível.

- a. Tópico 1. FORMAÇÃO CONTÍNUA DE CUIDADORES: Plataformas para cursos online gratuitos em diversos idiomas.
- b. Tópico 2. LACUNA DIGITAL - PRÁTICAS EDUCATIVAS. Educação a distância, redes sociais, compras pela internet, teleconsultoria, etc.



Erasmus+



**CT4 SILVER
CAREGIVERS**

CERTIFICADO

DE CONCLUSÃO

CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS

MÓDULO 4: COMPETÊNCIAS SOCIAIS E REDES SOCIAIS DOS IDOSOS. ALGUNS EXEMPLOS.

Neste módulo, os cuidadores terão formação para promover junto dos idosos o desenvolvimento e aquisição de competências sociais, como, fazer novos amigos e expandir suas redes sociais.

- a. Tópico 1. FORMAÇÃO EM COMPETÊNCIAS SOCIAIS
- b. Tópico 2. FAZER NOVOS AMIGOS E AMPLIAR REDES SOCIAIS MAIS ANTIGAS

MÓDULO 5: TECNOLOGIA PARA IDOSOS.

Este módulo irá recolher alguns dos suportes tecnológicos de que dispomos atualmente para melhorar a qualidade de vida dos idosos e que facilitam o trabalho dos cuidadores.

- a. Tópico 1. APOIOS TECNOLÓGICOS E TECNOLOGIAS DE ASSISTÊNCIA OU REABILITAÇÃO. Soluções técnicas que facilitam as atividades: telemedicina, teleassistência, robótica, etc.
- b. Tópico 2. DESIGN UNIVERSAL OU DESIGN PARA TODOS. Adaptação de meios, equipamentos e serviços.

MÓDULO 6: PROMOÇÃO DA VIDA ATIVA DOS IDOSOS: EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Neste módulo vamos ensinar os cuidadores a promover a vida ativa dos idosos. E, por outro lado, tentará qualificar ou dar competências ao cuidador para ensinar o idoso a enfrentar e solucionar as dificuldades do quotidiano.

- a. Tópico 1. OPORTUNIDADE SOCIAL E DE TRABALHO PARA AS PESSOAS IDOSAS
- b. Tema 2. PARTICIPAÇÃO E EMPREENDEDORISMO SOCIAL.



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA



The Rural
Hub

TREBAG
Intellectual Property- and Project Manager Ltd.



Instituto Politécnico
de Castelo Branco



ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ



Erasmus+



**CT4 SILVER
CAREGIVERS**

CERTIFICADO

DE CONCLUSÃO

CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS

MÓDULO 7: AMBIENTES SAUDÁVEIS PARA IDOSOS NO CONTEXTO DA ECONOMIA DE PRATA.

Neste módulo é apresentada uma abordagem ao conceito de Economia de Prata como eixo central deste projeto, bem como, as oportunidades que esta oferece tanto para o idoso como para o cuidador. O trabalho para os idosos representa uma oportunidade de melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar.

- a. Tópico 1. A ECONOMIA DE PRATA E SUA IMPORTÂNCIA NA ECONOMIA MUNDIAL.
- b. Tópico 2. CONSTRUÇÃO DE AMBIENTES SAUDÁVEIS

MÓDULO 8: COMO LIDAR COM UM CONTEXTO DE CRISE E DESASTRES.

Este módulo irá recolher diferentes medidas de cuidado e prevenção em situações excecionais, como por exemplo, a que desencadeada pela COVID-19, de forma a estudar como prevenir e intervir em caso de epidemia ou pandemia. Divulgar conhecimentos que permitam que o cuidador previna o contágio.

- a. Tópico 1. EPIDEMIA E PANDEMIA. MEDIDAS DE AUTO-CUIDADO.
- b. Tópico 2. LIDAR COM DIFICULDADES EMOCIONAIS DURANTE PANDEMIAS.



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA



The Rural
Hub

TREBAG
Intellectual Property- and Project Manager Ltd.



Instituto Politécnico
de Castelo Branco



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso aos conteúdos e reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

CT4 SILVER CAREGIVERS | 2020-1-ES01-KA202-081989