

**Oficina 6.0**

**Encontros virtuais para pessoas com mais de 60 anos**

Serão cinco encontros no mês de dezembro, nos dias 1º, 3, 6, 8 e 10, sempre às 14 horas, pelo Google Meet

Inscrições abertas - Informações em [www.frg.com.br](http://www.frg.com.br)

Logos: REAL GRANDEZA 50 anos, Conselho Municipal de Saúde, Equipe Saúde Mental

Com inscrições abertas, a Oficina 6.0 é uma série de cinco encontros virtuais para a população com idade superior a 60 anos, com uma equipe multidisciplinar para ensinar sobre saúde mental, velhice e muito mais.

### **Quem pode participar**

População com 60 anos ou mais, familiar de um idoso, cuidador familiar do idoso.

### **Inscrições**

Até 30 de novembro

### **Data e horário dos encontros**

Serão cinco encontros no mês de dezembro, nos dias 1º, 3, 6, 8 e 10, sempre às 14 horas, pelo Google Meet.

### **Como se inscrever**

O beneficiário que deseja participar deve enviar um e-mail para [promocaoeprevencao@frg.com.br](mailto:promocaoeprevencao@frg.com.br), com o título "Inscrição - OFICINA 6.0" contendo os seguintes dados cadastrais: nome completo, nome do titular do plano, número de matrícula, matrícula do titular, telefone de contato, e-mail e endereço completo.

Após o envio, o beneficiário receberá uma resposta confirmando a inscrição e solicitando o preenchimento de um formulário.

Importante: Cada turma terá ao todo 30 participantes. Ao alcançarmos esse número de inscritos, os demais serão distribuídos na turma subsequente.

**Objetivo**

Informar sobre o envelhecimento saudável, com enfoque na saúde mental do idoso, sua família e cuidador informal.

**Conteúdo**

**Encontro 1** - Envelhecer (Serão abordados temas fundamentais no processo de envelhecimento humano: como e porque envelhecemos? Determinantes biológicos, sociológicos e psicológicos do envelhecimento; como é ser idoso (vivência para compreensão das limitações que envolvem o dia a dia da pessoa idosa); como prevenir ansiedade, depressão e outros transtornos mentais).

**Encontro 2** - Como desconfiar e/ou identificar transtornos (Os idosos e as velhices não são todas iguais: processo de envelhecimento normal, saudável e patológico. Quais as principais patologias e quais os sinais que elas apresentam. Possibilitar melhor compreensão e conscientização sobre os principais sinais e como identificá-los).

**Encontro 3** - Lar seguro - dicas práticas (Serão demonstrados os potenciais riscos de quedas e outros acidentes dentro da residência. Orientação, com dicas e explicações práticas, para organização de um ambiente seguro e protegido).

**Encontro 4** - Estimulação cognitiva para idosos e familiares (Apresentar as alterações que podem ocorrer no cérebro e na memória com o passar dos anos. Causas da perda de memória; dicas para manter a memória saudável no dia a dia; como manter o foco, atenção e concentração; atividades práticas para se trabalhar a memória e outras habilidades cognitivas).

**Encontro 5** - Saúde mental do cuidador familiar (Discutir sobre a tarefa de cuidar de idosos e as implicações para os familiares. Vivências práticas de atividades para o autocuidado do cuidador e outras baseadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Espera-se que essas atividades possam contribuir com a qualidade de vida de cuidadores).

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo!

**Fonte:** Fundação Real Grandeza, em 22.11.2021