

A Real Grandeza inicia a temporada 2022 da Oficina 6.0. Voltada para o público com idade igual ou superior a 60 anos, o projeto aborda temas sobre saúde mental do idoso, velhice e qualidade de vida, aposentadoria e memória.

A primeira turma do ano terá encontros virtuais nos dias 4, 6, 8, 11 e 13 de abril, sempre das 14h às 16h, pela plataforma online Google Meet.

Oficina 6.0: Informações

Datas

4, 6, 8, 11 e 13 de abril

Horário

14 às 16 horas

Onde

Google Meet

Como se inscrever

O beneficiário que deseja participar deve enviar um e-mail para 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 alcançar 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 Programático

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 - Projetos e Metas de Vida (Sensibilizar e iniciar as primeiras reflexões sobre a necessidade de desenvolvimento de um projeto de aposentadoria. Resultados de estudos que mostram o número de adoecimento, como desenvolvimento de depressão e até casos de suicídio quando não há um preparo adequado para a aposentadoria).

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, além de cuidados necessários com o próprio corpo).

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 e Qualidade de Vida (Vivências práticas de atividades para o autocuidado e outras baseadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Espera-se que essas atividades possam contribuir com a qualidade de vida dos participantes. Realizaremos um exercício reflexivo e prático em que cada participante avaliará sua qualidade de vida).

Fonte: Real Grandeza, em 29.03.2022