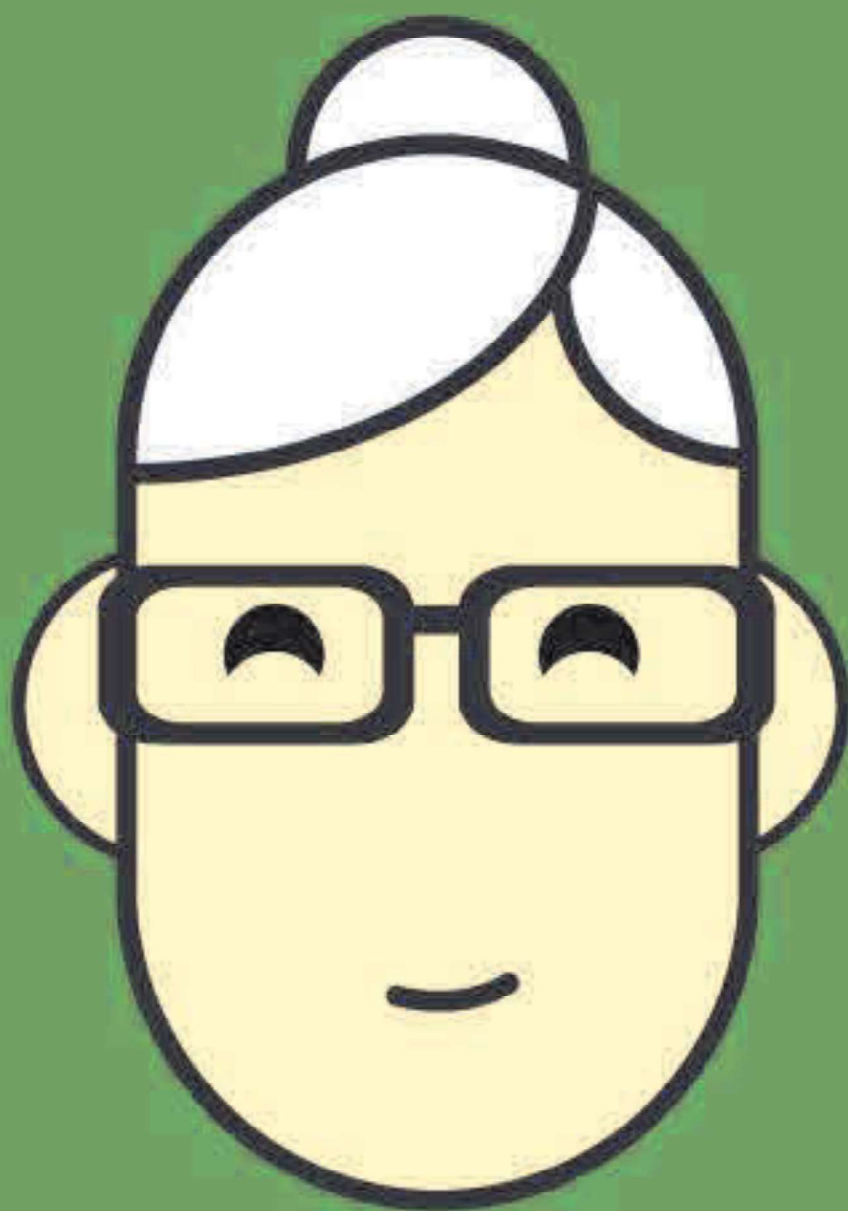




PRÓ-BEM

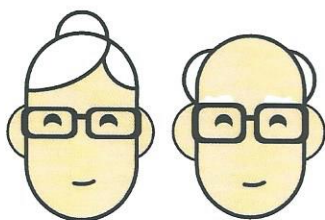
PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE



MÓDULO	TÍTULO	OBJECTIVOS	PÁG
ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS E ALTERAÇÕES DA PERSONALIDADE	SESSÃO 11: OS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS	- Promover a descoberta da influência dos pensamentos nas atitudes e nos comportamentos; - Estimular os pensamentos e sentimentos positivos que promovam comportamentos assertivos.	104
	SESSÃO 12: A MINHA PERSONALIDADE	- Promover o aumento da consciência sobre si próprio; - Desenvolver competências para lidar adequadamente com a tomada de decisão perante diferentes situações.	107
QUALIDADE DE VIDA E AUTO-ESTIMA	SESSÃO 13: EU GOSTO DE MIM	- Trabalhar a motricidade fina; - Treinar a capacidade de dar e receber elogios; - Promover a auto-estima e o auto-conceito positivos.	119
	SESSÃO 14: OS OUTROS SÃO ESPECIAIS PARA MIM	- Desenvolver o auto-conceito positivo; - Potenciar as capacidades de identificação, diferenciação e expressão emocional.	123
	SESSÃO 15: O RIO DA VIDA	- Promover a retrospectiva dos momentos mais importantes da vida; - Estimular a relativização dos momentos negativos e enfatizar os positivos; - Trabalhar a memória a longo prazo.	127
	SESSÃO 16: O MEU PROJECTO	- Promover a estruturação do percurso de vida em relação aos objectivos concretizados; - Reflectir sobre os sonhos passados e actuais; - Facilitar o estabelecimento de objectivos para o futuro próximo.	130
GESTÃO EMOCIONAL (LIDAR COM O LUTO E A DEPRESSÃO)	SESSÃO 17: COMO ME SINTO	- Desenvolver a identificação das emoções; - Fomentar a capacidade de expressão emocional; - Trabalhar a memória a médio prazo.	147
	SESSÃO 18: PESSOAS IMPORTANTES DA MINHA VIDA	- Reflectir sobre a importância das relações interpessoais; - Potenciar, junto dos participantes, o exercício da memória; - Promover a experimentação de emoções e sentimentos positivos provenientes de memórias do passado.	151
	SESSÃO 19: EU CONSIGO!	- Estabelecer metas a cumprir; - Potenciar a noção de competência, de “ser capaz”.	155
	SESSÃO 20: EU E A MINHA FAMÍLIA	Reflectir sobre a família: a sua importância, as relações que se estabelecem, os sentimentos que suscita, etc.	159
SESSÃO DE ENCERRAMENTO: UMA FESTA EM FAMÍLIA		- Promover hábitos de vida saudáveis; - Avaliar a auto-percepção de Saúde; - Fomentar a autonomia do idoso e a sua responsabilização em tarefas institucionais e quotidianas; - Estimular o reforço das actividades sociais.	163

PRÓ-BEM

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE



Porque o Bem-Estar é um direito a defender até ao final dos nossos dias!

A Associação Prevenir - ONG para a Prevenção e Promoção da Saúde - Lança o Programa PRÓ-BEM, destinado àqueles que cuidam dos Idosos (Profissionais e Familiares) para os ajudar na sua tarefa diária, procurando através do Envelhecimento Activo a melhoria da Qualidade de Vida.

O PRÓ-BEM é uma ferramenta útil, que de forma lúdica, trabalha temas essenciais do desenvolvimento do idoso:

Saúde / Doenças

Auto-estima e Qualidade de Vida

Mudanças Físicas e da Personalidade

Gestão Emocional (Lidar com o Luto e a Depressão)

22 SESSÕES PRÁTICAS



PREVENIR

Av. António Augusto Aguiar 163, 5º D. 1050-014 Lisboa
www.aprevenir.com

Depósito Legal: 322408/11
ISBN: 978-972-9 9930-2-2