



# APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

**ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O  
QUADRIÉNIO 2015–2018**

## **Direção**

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner

Secretária-Geral: Dr<sup>a</sup>. Vanda Lourenço

1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho

2<sup>o</sup>. Vogal: Dr. Sandro Jorge

Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner

## **Assembleia Geral**

Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto

1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino

2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes

## **Conselho Fiscal**

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães

1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques

2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs

Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto

**SEDE:**

Travessa do Torel, n<sup>o</sup>1

1150-347 Lisboa

Site: [www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

E-mail:

[appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

Telf.: 218802034





# APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

## OBJETIVO PRIORITÁRIO

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia–APP, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e de âmbito nacional, dedica-se, desde 2000, às questões biopsicológicas e sociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas.

A APP visa promover a dignificação, o respeito, a saúde, manter a autonomia e a independência, a participação na sociedade e garantir a segurança das pessoas idosas, num quadro de envelhecimento ativo e de solidariedade intergeracional, e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades, promove novas mentalidades e combate estereótipos negativos relativamente à idade e ao envelhecimento.

IPSS com Estatutos aprovados e publicados no D. R. III série, n.º280/2000, de 5 de Dezembro.

- Sócia n.º 11-06-0480 da União Distrital Lisboa das IPSS – UDIPSS Lisboa.
- Federada n.º 328-04/2013 da Federação das Instituições de Terceira Idade – FITI.
- Membro da International Psychogeriatric Association (IPA).



# Folheto da APP

## Benefícios para o associado da APP

- ✓ Apoio técnico a projectos individuais e/ou colectivos que pretendam desenvolver
- ✓ Informação atualizada através da newsletter
- ✓ Participação em grupos de trabalho da APP-GAAPP
- ✓ Ações de formação
- ✓ Participação nas cerimónias do Prémio
- ✓ Colaboração com a APP em Reuniões e Assembleias
- ✓ Dar o seu contributo solidário e voluntário à APP participando nos seus projetos para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e promoção do envelhecimento ativo



- IPSS com Estatutos aprovados e publicados no D. R. III série, n.º280/2000, de 5 de Dezembro.
- NIPC: 504984985
- Sócia n.º 11-06-0480 da União Distrital Lisboa das IPSS - UDIPSS Lisboa.
- Federada n.º 328-04/2013 da Federação das Instituições de Terceira Idade - FITI.
- Membro da International Psychogeriatric Association (IPA).

## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICogerontologia - APP

### Como tornar-se associado

Aceda ao site da APP e no link [www.app.com.pt/](http://www.app.com.pt/) associados pode preencher a ficha de inscrição e submeter, para enviar para a APP.



Ano Europeu dos Cidadãos 2013  
[www.europa.eu/citizens-2013](http://www.europa.eu/citizens-2013)



Ano Europeu do Envelhecimento Ativo  
e da Solidariedade entre Gerações 2012



Visite o nosso site:

[www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

SEDE:

Travessa do Torel, n.º1  
1150-347 Lisboa

E-mail: [appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

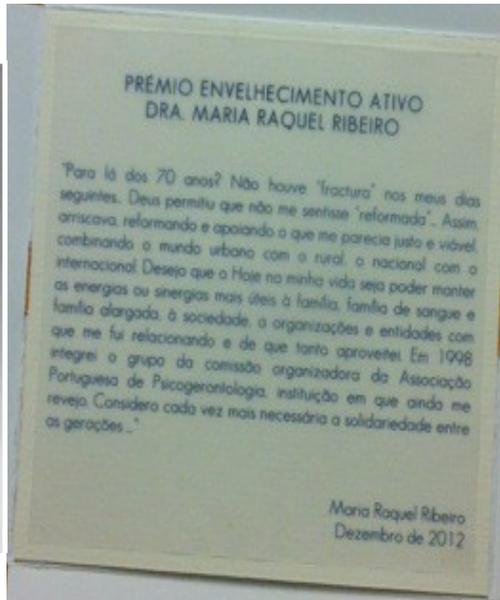
Telf.: 218802034

**ENVELHECIMENTO ATIVO:**  
Uma oportunidade solidária,  
saúdavel e participativa em  
todas as idades.



**ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
PSICogerontologia - APP**

# Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro



“Para lá dos 70 anos? Não houve “fractura” nos meus dias seguintes... Deus permitiu que não me sentisse “reformada”... Assim, arriscava, reformando e apoiando o que me parecia justo e viável, combinando o mundo urbano com o rural, o nacional com o internacional. Desejo que o Hoje na minha vida seja poder manter as energias ou sinergias mais úteis à família, família de sangue e família alargada, à sociedade, a organizações e entidades com que me fui relacionando e de que tanto aproveitei. Em 1998 integrei o grupo da comissão organizadora da Associação Portuguesa de Psicogerontologia, instituição em que ainda me revejo. Considero cada vez mais necessária a solidariedade entre as gerações ...”



## Convite

A APP - Associação Portuguesa de Psicogerontologia tem a honra de convidar V. Exa. para a cerimónia de lançamento do PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO, que se realizará no dia 1 de outubro de 2012, pelas 11h30m, no Convento de Santos-o-Novo, Largo de Santos-o-Novo, Calçada Cruz da Pedra nº44 - 1900-173 Lisboa.

O Prémio, que tem o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Fundação Montepio, tem por objetivo reconhecer a vida ativa e participação social de pessoas com 80 ou mais anos de idade, que desenvolvam atividade profissional ou cívica relevante.

Visa ainda reconhecer e perpetuar o nome e personalidade da Senhora Dr.ª Maria Raquel Ribeiro, figura de grande prestígio da Segurança Social e pioneira do tema do Envelhecimento, em Portugal.

**Maria Raquel Ribeiro**  
**1 de outubro de 2012**



**SANTA CASA**  
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

  
**Montepio**

# PRÊMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

**1ª Edição - 20 de dezembro de 2012**

- Dra. Maria Helena Cadete Bernardo** - Categoria | “Intervenção Social”
- Eunice Munoz** - Categoria | “Arte e Espetáculo”
- Dra. Maria Odette Santos Ferreira** - Categoria | “Ciência e Investigação”
- Professor Doutor Walter Osswald** - Categoria | “Política e Cidadania”
- Eng. Tomaz Rebelo do Espírito Santo** - Categoria | “Família e Comunidade”
- Sebastião Mateus Arenque** - Categoria | “Família e Comunidade”



**2ª Edição - 8 de outubro de 2013**

- Dra. Berta Silveira Botelho** - Categoria | “Intervenção Social”
- Ruy de Carvalho** - Categoria | “Arte e Espetáculo”
- Professor Doutor Daniel Serrão** – Categoria | “Ciência e Investigação”
- Professor Doutor Adriano Moreira** – Categoria | “Política e Cidadania”
- Dr. João Abreu** - Categoria | “Ética e Saúde”
- D. Teresa Fradique** - Categoria | “Família e Comunidade”



# PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

3ª Edição – 1 de Outubro de 2014

**Dra. Maria Filomena Moura Guedes** - Categoria | Intervenção Social

**Carmen Dolores** - Categoria | Arte e Espetáculo

**Dra. Maria Manuela Silva** - Categoria | Ciência e Investigação

**Comendador Rui Nabeiro** - Categoria | Política e Cidadania

**Professor Doutor Fernando de Pádua** - Categoria | Ética e Saúde

**Dra. Manuela Azevedo** - Categoria | Família e Comunidade



4ª Edição – 1 de Outubro de 2015

**Dr.ª Cesaltina Camilo** - Categoria | Intervenção Social

**Dr.ª Glória de Matos** – Categoria | Arte e Espetáculo

**Professor Doutor Levi Guerra** - Categoria | Ciência e Investigação

**Dr. Pedro de Vasconcelos** - Categoria | Política e Cidadania

**Enf. Maria Luiza Gomes Pedro** - Categoria | Ética e Saúde

**Dr. Vicente Borges de Sousa** - Categoria | Família e Comunidade



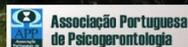


# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP POLÍTICAS SOCIAIS

## Grupo de Ação APP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas



**QUEM SOMOS?**  
**A NOSSA MISSÃO**  
**RAZÕES DE SER**  
**VALORES E PRINCÍPIOS**  
**ESTRATÉGIAS**



### QUEM SOMOS?

Um grupo de reflexão orientado para a ação, capaz de contribuir para a realização de ações concretas no futuro. Este grupo, nomeado e presidido pelo Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP), Dra. Maria João Quintela, tem como objetivos:

- Identificar (diagnosticar) e analisar criticamente as medidas/políticas públicas (tendências) relativas ao envelhecimento, como indicador de desenvolvimento inspirador de uma política integrada e de mainstreaming;
- Analisar concretamente os contributos em matéria de política de proteção social e saúde.

### VALORES E PRINCÍPIOS

O grupo subdivide-se em três áreas: Científica, saúde e operacional e cada área tem um coordenador. Para além dos coordenadores, este grupo é constituído por especialistas, técnicos e senior advisors. Escolhemos estas três categorias de elementos porque, em primeiro lugar, o seu contributo poderá resultar, no futuro, numa maior articulação entre a Política (no sentido de ação), a Comunidade (terreno) e a Academia (trabalho científico).

- Quando o envelhecimento um fenómeno que dá respeito a todo o ciclo de vida e abrangendo uma diversidade de problemáticas, este deve ter um maior espaço nas políticas e medidas sociais;
- Deve promover-se de forma contínua uma política de qualidade ao nível das respostas sociais, assente em princípios que atendam aos contextos específicos do setor público e privado, bem como incentivar que sejam criadas oportunidades de participação das pessoas idosas;
- A procura de soluções inovadoras para os problemas sentidos pelas pessoas idosas deve basear-se em conhecimentos científicos e em exemplos de boas práticas, numa perspetiva de avaliação ao longo do tempo, com a consciência de que não há modelos únicos e verdadeiramente absolutos, e que os determinantes que influenciam o envelhecimento são múltiplos, nomeadamente individuais, sociais, ambientais, biológicos, psicológicos e tecnológicos;
- Embora ao Estado incumba promover uma política de terceira idade (COP, artº 67, nº 2, alínea b) no âmbito da família, na prática esta política traduz-se na proteção social a pessoa idosa, através de ação social e das respostas de Segurança Social, pelo que é conveniente fortalecer o compromisso de parceria com autoridades e instituições locais;
- O Estado e cada indivíduo como sujeito ativo, por meio dos vários ministérios, e da sociedade civil através de instituições (IPSS, Misericórdias, Unões e Confederações, Autarquias, Mutualidades, empresas, fundações, e organizações de inspiração religiosa; entre outras) instituídas ou não pelo Estado, devem promover a melhoria das condições de vida e bem estar da pessoa idosa e a solidiedade intergeracional;
- A reflexão sobre a política para as pessoas idosas ou das medidas de política social, dirigidas a este segmento de população, faz sentido partindo de uma análise, desde 1976, as várias decisões políticas/sociais, enquadradas num determinado contexto histórico, que se foram tomando ao longo do tempo nesta matéria;
- Para se refletir sobre uma determinada política social, não basta avaliar-se o impacto, é importante conhecer o seu contexto social, organizacional, as normas legais, as práticas e o Impacto das várias decisões políticas nos vizinhos das pessoas idosas, das suas famílias e mais directos prestadores de cuidados ou apoio;
- No desenvolvimento das políticas e medidas, e no reconhecimento dos direitos das pessoas idosas e da ética do cuidado, é importante reconhecer a par de dois seguintes planos e iniciativas:
  - Planos Internacionais sobre o Envelhecimento (Viena em 1982, primeiro documento guia das políticas de envelhecimento, e Madrid em 2002);
  - Ano Internacional (1999) dedicada às pessoas idosas - uma sociedade para todas as idades;
  - Ano Europeu das Idosas e da Solidariedade entre Gerações em 1992 e 2012;
  - Princípios das Nações Unidas a Favor das Pessoas Idosas;
  - Convenção dos Direitos do Homem e do Duplo do Sr. Harmano relativa à aplicação da biologia e da medicina (designada também por Convenção Europeia de Bioética, único documento jurídico sobre Direitos Humanos);
  - Diplomas nacionais criados no âmbito das respostas sociais.

- As Instituições que acolhem pessoas idosas devem ter como uma das suas prioridades incentivar cada pessoa na criação do seu sentido de vida e na autonomia nas decisões sobre todos os seus momentos de vida, incluindo desde o momento da família, próprio e comunitário, quanto estar comprometido para o seu bem-estar, saúde, participação, segurança, independência, respeito, proteção e dignidade.
- Envelhecer não pode designar-se das suas várias dimensões: subjetividade, diversidade e heterogeneidade, reconhecendo-se a importância da não discriminação das pessoas idosas.
- Defendendo-se então uma visão holística do envelhecimento, torna-se cada vez mais relevante dialogar a necessidade de articulação entre as várias políticas (idealmente transversais e integradas) e medidas dirigidas às pessoas idosas;
- Quando o Envelhecimento ativo um processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida a medida que as pessoas ficam mais velhas, pode ser perspetivado como uma política social, que permita o desenvolvimento e envelhecimento participativo de todos;
- A intervenção gerontológica deve assentar na pluridisciplinaridade, ser preventiva e sistémica, assuando a articulação entre parceiros, sob a forma de parcerias e protocolos, um papel decisivo na resolução dos problemas;
- A garantia de formação contínua e adequada aos profissionais que trabalham com idosos é um passo decisivo na promoção de um serviço de qualidade e contributo para a reflexão crítica e construtiva sobre os modelos organizativos das instituições;
- A política social dirigida às pessoas idosas deve ter como finalidade promover o bem estar e a redução da pobreza e da exclusão social;
- Independentemente da influência das interesses económicos, profissionais e científicos de determinados grupos sobre o poder político, nos serviços prestados deve prevalecer sempre a promoção do interesse das pessoas idosas e não os interesses de profissionais e instituições.

### PLANO OPERACIONAL

- Partindo de uma análise à evolução das medidas sociais direcionadas para pessoas idosas desde 1974 até à presente data, pretende-se refletir de forma aprofundada, através de:
  - Revisão da literatura e análise de documentos (estudos, teses) e legislação, no ministério ou universidades e institutos dedicados à investigação na área gerontológica;
  - Análise de alguns modelos de boas práticas, de maneira a perceber quais os fatores responsáveis pelo sucesso da intervenção;
  - Cooperar e integrar com grupos de trabalho criados para abordar as questões relativas ao envelhecimento, ou similares;
  - Debate sobre a viabilidade de adaptação de estratégias e abordagens existentes realizadas noutros países.
- Valorizar as experiências de pessoas e instituições, para enriquecer a reflexão sobre as temáticas do envelhecimento;
- Dar voz a pessoas tidas como referência no conhecimento de um determinado tema na área do envelhecimento, pelo seu envolvimento prático, conhecimento e saber;
- Fomentar e sedimentar parcerias com as mais diversas entidades, por meio de encontros realizados pela APP ou pela participação em eventos.
- Produtos:
  - A Associação Portuguesa de Psicogerontologia tem um local onde o Grupo coloca informação relativa às matérias discutidas no âmbito das reuniões;
  - Refletir sobre outras problemáticas e áreas de intervenção que cheguem ao conhecimento do Grupo e que têm enquadramento nos objetivos e atuação deste grupo de trabalho;
  - Promoção e incentivo à formação na área das Políticas Sociais para as Pessoas Idosas;
  - Elaboração de um relatório final. Este relatório incluirá uma análise sobre os temas, referidos na missão, e um conjunto de recomendações finais.

## Grupo de Ação APP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas

- Especialistas**
- Cesarina Marques (Instituto Superior de Ciências Educativas)
  - Cristina Gomes (Universidade de Aveiro)
  - Fátima Lopes (TVI)
  - Ivone Ferreira (Associação Vencer o Tempo)
  - João Carvalhos (Junta Belem)
  - Margarida Franca (Sociedade Portuguesa para a Qualidade na Saúde)
  - Maria de Luodes Quaresma (Câmara Municipal de Lisboa)
  - Maria João Almeida (Instituto da Segurança Social, IP)
  - Maria Helena Jardim (Universidade da Madeira)
  - Maria Irene Carvalho (ISCTE)
  - Maria João Moreira (Escola de Educação de Castelo Branco)
  - Maria Joaquina Habriat (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações)
  - Maria José Domingos (EAPN)
  - Maria Lusa Pinto (Universidade de Aveiro)
  - Maria Teresa Medeiros (Universidade Nova Açores)
  - Mónica Teixeira (Centro de Apoio Social de Vila Nova de Monsarros)
  - Nelson Ribeiro (Universidade Católica)
  - Paula Guimarães (Montepio)
  - Paula Cruz (EAPN)
  - Rita Valadas (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa)
  - Rui Leão Martinho (Bastanário da Ordem dos Economistas)
  - Stella António (Instituto de Ciências Sociais e Políticas)
  - Teresa Rodrigues (Universidade Nova)



- Presidente**
- Maria João Quintela (Associação Portuguesa de Psicogerontologia - APP)
- Representante da Presidente**
- Maria Amália Botelho (APP)
- Coordenadora Científica**
- Constança Paúl (Universidade do Porto)
- Coordenadora de Saúde**
- Alexandre Castro Caldas (Universidade Católica)
- Coordenadora Técnica Operacional**
- Vanda Lourenço
- Segundas**
- Carla Ribeiro (Universidade Lusófona)
- Terças**
- Ana Bento (Santa Casa Misericórdia Lisboa)
  - Cláudia Marques (Fundação Aga Khan)
  - Bruna de Sousa (Lisboa)
  - Cristina Barboza (Câmara Santa Maria da Feira)
  - Dora Gomes (Câmara de Aveiro)
  - Vitor Santos (Centro de Saúde da Covilhã)
  - Márcia Oliveira (Vizeminas)
  - Rogério Rodrigues (Resp. Design Gráfico)
- Quartas**
- Daniel Senão (Universidade Católica)
  - Maria Raquel Ribeiro (APP)
  - Harrieta Pinto (Associação Famílias Numerosas)
  - Vitor Feytor Pinto (Parque da Campa Grande)
  - Walter Osvald (Universidade Católica)



"O GAAPP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas é um grupo ativo e aberto a cada vez mais elementos interventores e colaboradores, que pretendemos ir construindo com abertura, abrangência e reciprocidade a todos os contributos que queiram dar à APP".



O GAAPP Políticas Sociais para o Envelhecimento já tem 42 elementos

Coordenação operacional:  
Dra. Vanda Lourenço

# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP PREVENÇÃO RODOVIÁRIA

## Sabia que:

... nos acidentes rodoviários ocorridos no ano de 2011:

- ✓ 15% dos condutores envolvidos em acidentes tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 29% dos condutores vítimas mortais tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 35% dos mortos tinham 60 ou mais anos, enquanto 15% tinham 24 ou menos anos.

## Patrocínios / apoios:



**CONDUZA COM SEGURANÇA**  
"Precaução na condução = Garantia na segurança"



**A mobilidade promove autonomia, bem-estar e felicidade**

**"O condutor de hoje pode ser o peão de amanhã, respeite-se!!!"**

**APP**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICGERONTOLOGIA  
Travessa do Torel, N.º 1 - 1150-347 Lisboa  
Telef.: 218 802 034  
app psicogerontologia1@gmail.com  
www.app.com.pt  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
NIPC: 504 984 985



## OBJETIVO

Produzir conhecimento sobre o risco nas deslocações dos idosos (peão e condutor) e definir medidas de ação que contribuam para minimizar ou evitar o risco.

## PREMISSA

Um envelhecimento ativo deve ser efetuado com segurança e promove um envelhecer mais saudável e feliz (OMS, 2005).

## VALORES

**Qualidade de vida**  
**Solidariedade**  
**Saber**



# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP REABILITAÇÃO

## DICAS REABILITAÇÃO – APP 2013

- **Se só nos focalizarmos na deficiência ou na incapacidade, corremos o risco de ficarmos cristalizados no problema e não explorarmos a capacidade de encontrar a solução.**
- **O problema não são as limitações que vão aparecendo à medida que envelhecemos...o problema não é o envelhecimento...o problema está na atitude e comportamento que adotamos face ao processo de envelhecimento.**
- **Quando sentir que envelhecer é um sério problema, lembre-se que é na própria pessoa que reside a solução, e essa passa por entender as dificuldades como desafios. Dê a si mesmo a oportunidade de desenvolver capacidades esquecidas ou interesses adiados, e invista em novos objetivos e competências que lhe tragam satisfação, realização e sentido de vida.**

**Coordenação operacional: Dra. Irene Higgs**

# GRUPO DE AÇÃO APP – GAAPP ENVELHECIMENTO ATIVO

Participação da APP em Congressos e outros Meistrados:



**34º Congresso Português de GERIATRIA**  
**15º Congresso Português de GERONTOLOGIA SOCIAL**  
 Lisboa, Centro Ismail  
 27, 28 e 29 de Novembro de 2013

Solidariedade Entre Gerações:  
 Cidadania Ativa em Todas as Idades  
**15º CONGRESSO PORTUGUÊS DE GERONTOLOGIA SOCIAL**  
 Programa Científico

Dia 28 de Novembro de 2013, 5ª feira

08h30 Abertura do Secretariado. Entrega de Documentação

09h00 Conferência: **OS MAIS VELHOS E A SEXUALIDADE: RISCOS E ESTERÉOTIPOS**  
 Presidente: **Jonasita Fátima Lopes (V)**  
 Conferencista: **Dra. Ceu Santo** (Hospital de Santa Maria, Lisboa; Membro do Conselho Científico Multidisciplinar do SPGG)

10h15 Conferência: **PORTUGAL É UM PAÍS BOM PARA SE ENVELHECER?**  
 Presidente: **Dr. João Nunes de Abreu** (Presidente da Fórum Hospital do Futuro, Lisboa; Membro do Conselho Científico Multidisciplinar do SPGG)  
 Conferencista: **Dr. Rui Leão Martinho** (Presidente da Ordem dos Economistas, Lisboa)

10h15 Intervalo

11h15 Conferência de Abertura  
**COMO FICAM OS QUE FICAM? COMO FICAM OS QUE VÃO (A LUZ DA SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES E DO ANO EUROPEU DOS CIDADÃOS)**  
 Presidente: **Prof. Doutor Amália Botelho** (Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa; Membro do Cons. Cient. Multidisciplinar do SPGG)  
 Conferencista: **Prof. Doutor Manuel Naveira** (Direc. Serv. de Saúde do Conselho Científico Multidisciplinar do SPGG)

12h00 **SESSÃO DE ABERTURA DO 15º CONGRESSO PORTUGUÊS DE GERONTOLOGIA SOCIAL**

**SEMINÁRIO GERONTOLOGIA SOCIAL**  
**21 MARÇO**  
 AUTORA ADJUNTA DA VELA  
 (www.usufona.pt)

**PROGRAMA**

09h00 Receção aos participantes	10h30 Palestr. 2 Envelhecimento e Saúde "Da voz" a "Dinâmica Social"	11h30 Palestr. 3 Desenvolvimento e Qualidade de Vida para a Qualidade de Vida	12h30 Conferência de Encerramento
10h30 Intervalo de Abertura	10h30 Social em Saúde Com o Homem no Centro	11h30 Palestr. 4 A Qualidade de Vida em Saúde: um imperativo	12h30 Seminário de Encerramento
10h30 Conferência de Abertura	10h30 Social em Saúde Com o Homem no Centro	11h30 Palestr. 5 A Qualidade de Vida em Saúde: um imperativo	12h30 Seminário de Encerramento
10h30 Conferência de Abertura	10h30 Social em Saúde Com o Homem no Centro	11h30 Palestr. 6 A Qualidade de Vida em Saúde: um imperativo	12h30 Seminário de Encerramento

**Organização:**  
 Associação Portuguesa de Gerontologia e Geriatria (APGG) e Associação Portuguesa de Geriatria (APG)

**Patrocínio:**  
 Associação Portuguesa de Gerontologia e Geriatria (APGG) e Associação Portuguesa de Geriatria (APG)

**www.usufona.pt**

## I CONGRESSO NACIONAL DE PSICOGERONTOLOGIA ENVELHECER COM QUALIDADE

> 11 | Dezembro | 2013  
 > das 09h00 às 18h00  
 > Auditório 1  
 Universidade Lusíada de Lisboa



“Envelhecimento Ativo” (OMS) – processo de otimização de todas as oportunidades para a Saúde, Participação e Segurança, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem, num contexto de solidariedade e complementaridade entre as gerações, de apoio à família e de promoção de ambientes capacitadores da autonomia e independência”.

## CUIDE DOS PAIS – Revista PREVENIR

Participação mensal da APP, desde 2012, com textos de aconselhamento sobre saúde e envelhecimento – Revista PREVENIR

### CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
 Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

### Nutrição na terceira idade

COM A IDADE PODEM SURTIR ALTERAÇÕES DO OLFATO E DO PALADAR E INTOLERÂNCIAS A CERTOS ALIMENTOS.

- Privilegie uma alimentação rica em água, leite magro, fruta, vegetais crus ou cozidos, frutos secos, leguminosas, cereais, pão integral ou de mistura, tofu, ovos, iogurte ou queijo e azeite
- Limite a ingestão de gordura, açúcares e fritos. Prefira cozidos e grelhados.
- Prefira o peixe à carne.
- Utilize ervas aromáticas ou

- sumo de limão para temperar e reduza o consumo de sal.
- Com a idade podem surgir intolerâncias a certos alimentos, por exemplo, à lactose, que se manifestam através de dores de estômago, flatulência ou diarreia. Consulte o seu médico.
- A falta de apetite deve ser investigada.

- Faça alguma actividade física pelo menos durante dez minutos, várias vezes ao dia, todos os dias, e adeque as quantidades que come à atividade diária.
- Conserve bem os alimentos e leia os rótulos. Se congelar, identifique o alimento e a data de congelação numa etiqueta.

**Alguns medicamentos podem exigir que se evite certos alimentos. Aconselhe-se com o seu médico**

PREVENIR dezembro 2013

**Coordenação operacional:**  
 Dra. Maria João Quintela



# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP FORMAÇÃO

Informar os cidadãos e promover formação nas áreas da gerontologia e geriatria.

## PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOGERONTOLOGIA

5ª edição – 2014/2015

### Coordenação:

- Prof. Doutor Alexandre Castro Caldas, Neurologia, ICS-Católica
- Prof<sup>ª</sup>. Doutora Maria Vânia Silva Nunes, Neurociências, ICS-Católica
- Mestre Gabriela Álvares Pereira, Psicologia Clínica, Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e membro Fundador da APP



### CRONOGRAMA

Unidades curriculares	Professores	Horas em sala	Datas Previstas			Sala
			Mês	Dia	Hora	
UC1 – Princípios Fundamentais e Contextualização da Psicogerontologia	Mestre Maria João Quintela	3	Outubro	23	18h00-21h00	423
UC1 – Princípios Fundamentais e Contextualização da Psicogerontologia	Mestre Marcelo Feio	6	Outubro	24 25	18h00-21h00 9h30-12h30	423
UC1 – Princípios Fundamentais e Contextualização da Psicogerontologia	Mestre Gabriela Álvares Pereira	3	Outubro	25	14h00-17h00	423
UC2 – Doenças Metabólicas, Cardiovasculares, osteoarticulares	Dr. Wolfgang Gruner	9	Novembro	6 7 8	18h00-21h00 18h00-21h00 9h30-12h30	423
UC3 – Demências e outras patologias do sistema nervoso	Prof. Doutor Alexandre Castro Caldas	9	Novembro	27 28 29	18h00-21h00 18h00-21h00 9h30-12h30	Des 424 441
UC4 – Saúde mental e psicopatologia	Dra. Elsa Trigo	12	Dezembro	11 12 13	18h00-21h00 18h00-21h00 9h30-17h00	423
UC4 – Saúde mental e psicopatologia	Dr. Frederico Simões do Couto	6	Janeiro	8 9	18h00-21h00 18h00-21h00	423
UC5 – Direito e Violência sobre os idosos	Dra. Paula Guimarães	6	janeiro	22 23	18h00-21h00 18h00-21h00	423
UC5 – Direito e Violência sobre os idosos	Dr. Luiz Cortez Pinto	3	Janeiro	24	9h30-12h30	423
UC6 – Ética e Espiritualidade	Monsenhor Vítor Feytor Pinto	9	fevereiro	5 6 7	18h00-21h00 18h00-21h00 9h30-12h30	423
UC7 – Cuidados Paliativos	Prof. Doutor Manuel Luis Capelas	9	Fevereiro	12 13 14	18h00-21h00 18h00-21h00 9h30-12h30	423
UC7 – Cuidados Paliativos	Mestre Paula Carneiro	6	fevereiro	14	14h00-17h00	423

**Coordenação operacional:**  
Dra. Gabriela Álvares Pereira



# Colaboração com outras Instituições

A APP desenvolve a sua ação em estreita relação com outras instituições e organismos de carácter psicossocial que interessem de forma direta ou indireta às pessoas idosas.



Fundação Portuguesa de Cardiologia



Fundação D. Pedro IV

Instituição Particular de Solidariedade Social



LSPA  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO





# Vale a pena ser Associado da APP

Aceda ao site [www.app.com.pt/associados](http://www.app.com.pt/associados), preencha a ficha de inscrição e submeta, para enviar para a APP.

## Colabore connosco:

- ▶ Partilhe connosco as suas ideias inovadoras e o seu saber.
- ▶ Participe em Grupos de Trabalho da APP-GAAPP.
- ▶ Participe em ações de Formação.
- ▶ Colabore em Reuniões e Assembleias da APP.
- ▶ Usufrua de apoio técnico a projetos individuais e/ou coletivos que pretenda desenvolver.
- ▶ Receba informação atualizada através da Newsletter APP.
- ▶ Participe nas cerimónias do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.
- ▶ Dê o seu contributo solidário e voluntário à APP participando nos seus projetos para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e promoção do envelhecimento ativo.



# APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O QUADRIÉNIO  
2015–2018

## **Direção**

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner

Secretária-Geral: Dr<sup>a</sup>. Vanda Lourenço

1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho

2<sup>o</sup>. Vogal: Dr. Sandro Jorge

Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner

## **Assembleia Geral**

Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto

1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino

2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes

## **Conselho Fiscal**

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães

1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques

2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs

Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto

## **Assessor**

Dr. Nuno Dias

## **SEDE:**

Travessa do Torel, n<sup>o</sup>1

1150–347 Lisboa

Edifício da Fundação D. Pedro IV

[www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

[appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

Telf.: 21 8802034