



APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

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

Direção

Presidente: Dr^a. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner

Secretária-Geral: Dr^a. Vanda Lourenço

1^a. Vogal: Dr^a. Maria José Carrilho

2^o. Vogal: Dr. Sandro Jorge

Vogal Suplente: Dr^a. Heidi Katherina Gruner

Assembleia Geral

Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto

1^o. Secretário: Dr. Acácio Catarino

2^o. Secretário: Dr^a. Virgínia Brás Gomes

Conselho Fiscal

Presidente: Dr^a. Paula Guimarães

1^a. Vogal: Dr^a. Rita Valadas Marques

2^a. Vogal: Dr^a. Irene Higgs

Vogal Suplente: Dr^a. Sandra Picoto

SEDE:

Travessa do Torel, n^o1

1150-347 Lisboa

Site: www.app.com.pt

E-mail:

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/ associados pode preencher a ficha de inscrição e submeter, para enviar para a APP.



Ano Europeu dos Cidadãos 2013
www.europa.eu/citizens-2013



Ano Europeu do Envelhecimento Ativo
e da Solidariedade entre Gerações 2012



Visite o nosso site:

www.app.com.pt

SEDE:

Travessa do Torel, n.º1
1150-347 Lisboa

E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

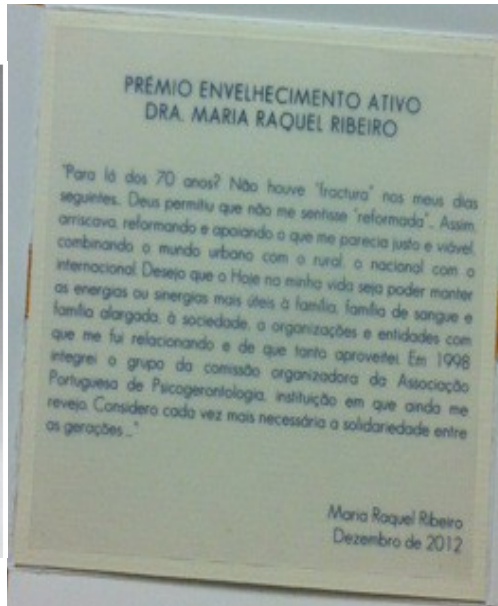
Telf.: 218802034

ENVELHECIMENTO ATIVO:
Uma oportunidade solidária,
saudável 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 ...”

Maria Raquel Ribeiro
1 de outubro de 2012



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.

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



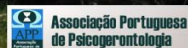


GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP POLÍTICAS SOCIAIS

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 Dispositivo do Sr. Harmano relativo à aplicação da biologia e da medicina (designado 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, dentro deste contexto de família, amigos e comunidade, quanto mais contribuírem 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 discutir 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, assumindo 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 Ribelinho (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 Serrão (Universidade Católica)
 - Maria Raquel Ribeiro (APP)
 - Henrieta 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 receptividade 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

UNIDADES ORGANIZADORAS DO CONGRESSO
 Presidente do Comité: Prof. Doutor J. Catarina Magalhães
 Presidente: Prof. Doutor Manuel Castanheira
 Presidente: Dr. Carlos Almeida, Dr. Maria João Quintela, Dr. António Almeida, Dr. Paulo de Sousa Brito

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: **Jonas Almeida Lopes (V)**
 Conferência: **Dra. Célia 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)
 Conferência: **Dr. Rui Leão Martinho** (Presidente da Ordem dos Economistas, Lisboa)
 10h45 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. Doutora Amália Botelho** (Presidente do Conselho Científico de Lisboa; Membro do Comit. Multidisciplinar do SPGG)
 Conferência: **Prof. Doutor Manuel Naveira** (Presidente 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 REALIZAÇÃO: J. Catarina Magalhães

PROGRAMA

9h00 Receção aos participantes	10h00 Palestra 2 Envelhecimento e Saúde	10h30 Palestra 2 Desafios Atuais da Gerontologia Social: "Da voz" e "Da prática" (Lisboa)	11h30 Palestra 3 Envelhecimento e Qualidade de Vida	12h30 Conferência de Encerramento
10h30 Sessão de Abertura	10h30 Inscrição de Serviço Social em Saúde	10h30 Voluntariado Intergeracional: Um Modelo de Inovação em Portugal	11h30 Palestra 3 Envelhecimento e Qualidade de Vida	12h30 Conferência de Encerramento
10h30 Sessão de Abertura	10h30 Inscrição de Serviço Social em Saúde	10h30 Voluntariado Intergeracional: Um Modelo de Inovação em Portugal	11h30 Palestra 3 Envelhecimento e Qualidade de Vida	12h30 Conferência de Encerramento
10h30 Sessão de Abertura	10h30 Inscrição de Serviço Social em Saúde	10h30 Voluntariado Intergeracional: Um Modelo de Inovação em Portugal	11h30 Palestra 3 Envelhecimento e Qualidade de Vida	12h30 Conferência de Encerramento

Organização:
 Associação Portuguesa de Gerontologia Social (APG) e Associação Portuguesa de Geriatria (APG)

www.ulusofona.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 ENVELHECIMENTO ATIVO



Participação da APP no livro, “SENTIMENTOS DE UMA VIDA”, do Centro Social Paroquial de Arroios, com o texto *“Para que os mais jovens de hoje tenham o direito de ser mais velhos amanhã”*. 2012

Participação da APP no livro, “SERVIÇO SOCIAL NO ENVELHECIMENTO”, da Prof. Maria Irene Carvalho, com um *“Prefácio”*. 2013



PREFACIOS

Maria Irene Carvalho
Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP)

Responder ao desafio da Professora Doutora Maria Irene de Carvalho para fazer um prefácio desta obra, não foi tarefa fácil, mas foi uma oportunidade que aceitei com muito gosto. Primeiro, porque eu é a minha esposa, depois da leitura do Serviço Social, uma maneira de sempre e de forma, no momento da leitura, de sempre, de sempre, de sempre. Por isso, não, porque com este livro, eu quero e assumo um compromisso com a participação dos idosos e a sua qualidade de vida e a sua participação na sociedade, que representará um desafio para todos os profissionais e cidadãos desta área, que sabem por um futuro mais conectado e de maior qualidade para a vida humana.

Devo, portanto, para dizer que este conjunto de trabalhos e reflexões é um trabalho de escrupulosa fidelidade, de que me agrada reconhecer muitos deles, de forma mais, em termos e particularmente de aspetos.

A apresentação do livro e a sua leitura está profundamente bem feita e o tema apenas prático, não é que os autores de hoje, sempre o reconhecimento e a inovação, em particular, mas a minha ênfase é que a violência das relações, intergeracionais, agravada, não é apenas um problema de envelhecimento humano e a organização, o envelhecimento, a manutenção de pessoas na sociedade, de forma, de participação e de respeito por que são vitais e essenciais para a vida humana.

As políticas que foram sugeridas e facilitadas aos mais velhos e a todos os níveis e muitas vezes são essenciais, de natureza de trabalho, com os seus direitos de saúde, independentemente e de parte social, é vital de apoiar a sua sociedade e os trabalhos de uma vida e energia de futuro, e o que parece acontecer nos mais velhos sustentam as gerações mais novas.

Como coisa apontada na obra, os mais velhos de hoje estão à mercê de um futuro incerto, provavelmente muito mais próximo do que se imagina, e o desafio, é o desafio de um país envelhecido, de sustentação do futuro. É, de fato, uma grande oportunidade de estar vivo. Como parte do meu trabalho, eu partu na necessidade para a vida humana, de natureza de trabalho, com os seus direitos de saúde, independentemente e de parte social, é vital de apoiar a sua sociedade e os trabalhos de uma vida e energia de futuro, e o que parece acontecer nos mais velhos sustentam as gerações mais novas.

É, de fato, um conjunto de trabalhos, que vou ler no futuro, com os seus direitos de saúde, não é que os autores de hoje, sempre o reconhecimento e a inovação, em particular, mas a minha ênfase é que a violência das relações, intergeracionais, agravada, não é apenas um problema de envelhecimento humano e a organização, o envelhecimento, a manutenção de pessoas na sociedade, de forma, de participação e de respeito por que são vitais e essenciais para a vida humana.



Participação da APP no livro, “IDADISMO”, da Prof. Cláudia Moura, com o texto *“Envelhecimento Activo: Saúde, Participação e Segurança”*. 2014



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^ª. 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



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO





Vale a pena ser Associado da APP

Aceda ao site 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^a. Maria João Quintela
Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner
Secretária-Geral: Dr^a. Vanda Lourenço
1^a. Vogal: Dr^a. Maria José Carrilho
2^o. Vogal: Dr. Sandro Jorge
Vogal Suplente: Dr^a. Heidi Katherina Gruner

Assembleia Geral

Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto
1^o. Secretário: Dr. Acácio Catarino
2^o. Secretário: Dr^a. Virgínia Brás Gomes

Conselho Fiscal

Presidente: Dr^a. Paula Guimarães
1^a. Vogal: Dr^a. Rita Valadas Marques
2^a. Vogal: Dr^a. Irene Higgs
Vogal Suplente: Dr^a. Sandra Picoto

Assessor

Dr. Nuno Dias

SEDE:

Travessa do Torel, n^o1
1150–347 Lisboa
Edifício da Fundação D. Pedro IV

www.app.com.pt

appsicogerontologia1@gmail.com

Telf.: 21 8802034