

ENTENDER O MUNDO NO SÉCULO XXI

Bem-estar, promoção de saúde e envelhecimento

2022-2023 | 2.º SEMESTRE

*O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria.
Armazena suavidade para o amanhã.*

Leonardo da Vinci

Nas sociedades modernas, uma percentagem cada vez maior de pessoas chega a idades avançadas numa condição de saúde cada vez melhor. Tanto ao nível individual como coletivo, o envelhecimento traz consigo um sem número de questões, sendo objeto de múltiplas abordagens que convergem invariavelmente na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

O curso *Entender o Mundo no Século XXI - Bem-estar, promoção de saúde e envelhecimento* oferece-se precisamente como uma possibilidade de análise do fenómeno do envelhecimento, capaz de estimular o desenvolvimento de conhecimentos e competências de autorregulação essenciais à promoção da saúde e do bem-estar da população adulta e idosa.

Neste curso, são discutidas questões como os benefícios da atividade física e exercício para a saúde e na doença, a autorregulação psicológica e de relacionamento interpessoal que contribui para o bem-estar, assim como o papel social dos animais de companhia. O fenómeno do envelhecimento será analisado a partir dos princípios moleculares e genéticos, depondo-nos ante estratégias de prevenção do envelhecimento. Questões relacionadas com a saúde oral e o uso de medicamentos serão também abordadas, completando a análise do fenómeno do envelhecimento, numa tentativa de promovê-lo de uma forma ativa e saudável.

O curso é uma nova iniciativa da Universidade de Lisboa destinada, em particular, ao público com mais de 50 anos, embora se aceite a participação de outros grupos etários. Reúnem-se, ao longo do semestre, vários especialistas provenientes de diferentes Escolas – neste caso, Faculdade de Farmácia (FF), Faculdade de Medicina (FM), Faculdade de Medicina Dentária (FMD), Faculdade de Medicina Veterinária (FMV), Faculdade de Motricidade Humana (FMH) e Faculdade de Psicologia (FP).

CALENDARIZAÇÃO

<i>Bem-estar, promoção de saúde e envelhecimento</i>						
CALENDARIZAÇÃO	SALA	MÓDULOS	SESSÕES	TEMAS	DOCENTE	ESCOLA
28/02/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)	Atividade física e exercício físico como pilares para uma vida ativa e saudável	I	Autogestão da doença crónica: a importância da atividade física	Margarida Espanha	Faculdade de Motricidade Humana
02/03/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		II	Exercício e doença cardiovascular	Helena Santa-Clara	
07/03/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		III	Fraturas ósseas – “entender” os riscos para os mais velhos e para os mais novos	Fátima Baptista	
09/03/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		IV	Exercício aquático na saúde e bem-estar	Flávia Yázigi	
14/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)	Saúde psicológica e bem-estar na idade adulta	I	Violência entre pares: do bullying ao cyberbullying	Paula Costa Ferreira	Faculdade de Psicologia
16/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)		II	Relações intergeracionais, envelhecimento e relações familiares	Maria Teresa Ribeiro	
21/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)		III	Mudanças e construção de significados na vida relacional do adulto	Ana Sofia Medina	
23/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)		IV	Autocuidado ao longo do ciclo de vida e equilíbrio entre vida pessoal e profissional	Ana Nunes da Silva	

28/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)		V	Regulação emocional, saúde e bem-estar	Alexandra Marques Pinto	
30/03/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)	Saúde oral e envelhecimento	I	A influência da saúde oral na saúde geral	Sofia Arantes e Oliveira	Faculdade de Medicina Dentária
13/04/2023	Auditório Prof. David Ferreira (A52) (Faculdade de Medicina)		II	Doenças orais: controlo e prevenção	Sandra Ribeiro Graça	
18/04/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)	Envelhecimento e <i>well-being</i>	I	Porque e como envelhecemos?	Luísa Lopes e Vera Galdes	Faculdade de Medicina
20/04/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		II	Como se manifesta o envelhecimento do cérebro?	Joaquim J. Ferreira	
27/04/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		III	Como se manifesta o envelhecimento do corpo?	Mariana Alves	
02/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		IV	Podemos atrasar o relógio biológico?	Ana Verdelho	
04/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)	Ter um animal de companhia hoje não é ter um animal...	I	Terapia assistida por animais de companhia: estado da arte	Docente a indicar	Faculdade de Medicina Veterinária
09/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		II	Impacto dos animais na interação social	Docente a indicar	
11/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		III	Os animais e a saúde mental	Docente a indicar	
16/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		IV	Contributo dos animais para o bem-estar físico	Docente a indicar	
18/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)	Medicamentos e produtos de saúde: benefícios e desafios	I	Como é que um medicamento chega ao mercado?	Helder Mota-Filipe	Faculdade de Farmácia

23/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		II	Gestão da medicação	Sofia de Oliveira Martins	
25/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		III	O envelhecimento ativo e os cuidados da pele madura	Helena Margarida Ribeiro/Joana Marto	
30/05/2023	Auditório 58, Ed. Egas Moniz (Faculdade de Medicina)		IV	Os fármacos e o ambiente	Cristina Almeida	

HORÁRIO: 3.ª e 5.ª feiras das 17h00 às 19h00.

MODALIDADE DE FUNCIONAMENTO: Presencial.

REGIME DE AVALIAÇÃO: A frequência do curso não pressupõe avaliação.