

Relatório Final de Evento

Título:

Oficina " Ativa_mente" inserida na 2ª edição do Ciclo de Oficinas Viver com Vital_idade

Local, Data e Horário:

Zoom colibri

06-04-2023 – 10:00

Organização, Coorganização e Parcerias:

Centros Locais de Aprendizagem da UAb em Cantanhede, Madalena, Peso da Régua, Ponte de Lima, S. João da Madeira e Grândola

Descrição e Justificação:

Esta oficina foi dinamizada por Vasco Catarino Soares, Neuropsicólogo e autor de livros na área do cérebro. Vasco Soares, que faz comparações entre cérebros desgastados e jovens e ativos, fala sobre “falsas crenças” e como elas podem limitar as potencialidades de cada um em particular. Por isso, é importante encontrar estratégias para tirar o melhor partido desse órgão.

Eram destinatários da ação particularmente a população sénior, mas também profissionais de instituições sociais ou unidade de saúde, voluntários, cuidadores informais ou familiares de pessoas idosas .

Na sessão, participaram cerca de 55 pessoas, apesar das 111 inscrições para esta Oficina.

Formas de Divulgação:

Agenda UMCLA, Portal da UAb, Redes sociais, lista de contactos para públicos estratégicos.

Forma de Aferição de Satisfação dos Participantes / Visitantes utilizada e respetiva análise:

Inquérito de satisfação aplicado online

Resultados dos Inquéritos de Satisfação

Escala: 1 – Muito insatisfeito; 2 – Insatisfeito; 3 – Satisfeito; 4 – Muito satisfeito

Total de Inscritos: 111

Total de Respostas: 59

Percentagem de respondentes: 53.15%

Resultados Gerais

Média: 3,7

Adequação Temática:

Total de Respostas: 59

Média de Respostas: 3,8

Organização:

Total de Respostas: 59

Média de Respostas: 3,7

Conteúdo Informacional:

Total de Respostas: 59

Média de Respostas: 3,7

Divulgação:

Total de Respostas: 59

Média de Respostas: 3,6

Observações:

Sugestões do inquérito de satisfação:

Gostaria de ter possibilidade de participar em mais ações sobre temas de psicologia.

Muito obrigada pela oportunidade de assistir à sessão

Continuar estes eventos!!!! Obrigadíssima!!!!

Continuação da mais oficinas

Mais sessões sobre neurodiversidade, neuroeducação, desafios cognitivos

Dinâmicas para seniores

Muito útil e interessante

Mais oficinas com temáticas idênticas/semelhantes

Confesso que esperava mais exemplos de como ativar a mente em contexto real - boas práticas em instituições/ ageing in place (e não tanto informação científica sobre o cérebro)

Adoro todas as vossas apresentações

Tema de grande complexidade abordado de uma forma clara e que me fez estremecer. A grande dificuldade reside na passagem da fase do "piloto automático" para a da "atenção", do "aqui" e "agora".

Como dar esse salto entre a invasão da nossa desordem cerebral que nos angustia e perturba para a fase da disciplina, da escolha e do deitar para trás os problemas que nos assolam no momento em catadupa. O remédio será o treino, a meditação, as ajudas, as consultas, o esforço, um caminho muito difícil e cujos degraus não nos poderiam ser ensinados a transpor de um momento para o outro.

Pontos Positivos:

- Parceria InterCLA;

- Intervenção de especialistas convidados nas áreas abordadas;

- Fidelização de participantes da 1ª edição;

- O número de participantes manteve-se ao longo da sessão.

Pontos Negativos e Oportunidades de Melhoria:

- disparidade entre número de inscrições e número efetivo de participantes

- Repetição de respostas no preenchimento do inquérito de satisfação

Conclusões:

Com esta segunda oficina do Ciclo, abordamos o tema da importância de exercitar o cérebro ao longo da vida no sentido de melhorar a capacidade de memorizar, recordar, aprender e de um modo geral alcançar uma melhor gestão das capacidades cerebrais.

Num primeiro momento, o orador apresentou alguns conceitos e curiosidades acerca do cérebro, e mais tarde, propôs a realização de alguns exercícios práticos.

Verificamos que este tema suscita bastante interesse, por conseguinte, consideramos que foi uma excelente aposta.

Elaborado por: Ana Catarina Lima, Cátia Lemos, Melanie Magalhães, Sónia Meneses, Sónia Valente e Sandro Jorge

Data: 14-04-2023