

Ficha da Disciplina – Ano letivo 2025/26	
Disciplina	Psicologia no Dia a Dia
Nome do Docente	Lina Correia Barata
Descrição Geral	Esta disciplina terá como objectivo geral a abordagem de vários temas adequados a séniores. Séniores que optaram por permanecer ativos e disponíveis à exploração de novas áreas de conhecimento. Os tópicos propostos procuram ser acessíveis, relevantes e promover a reflexão, o diálogo e o bem-estar. No início das aulas podemos alterar ou acrescentar outros temas que tenham interesse. Assim agradeço desde já as vossas sugestões.
Programa Letivo <i>(aplicado a todos os anos, ou ao ano letivo a que respeita a presente ficha)</i>	Temas de Psicologia Geral e Desenvolvimento Humano ● Envelhecimento saudável – Aspetos cognitivos, emocionais e sociais do envelhecimento. ● Fases da vida e desenvolvimento psicológico – Reflexões sobre as várias etapas da vida. ● Plasticidade cerebral e memória – Como o cérebro muda com a idade e estratégias para manter a mente ativa. ● A importância das rotinas e da estrutura na velhice – Papel da estabilidade emocional. ● Mudanças na identidade ao longo da vida – "Quem sou agora?" Bem-estar emocional e saúde mental ● Gestão do stress e da ansiedade na terceira idade ● Depressão e solidão nesta etapa da vida. ● Importância da gratidão, otimismo e resiliência ● Mindfulness e outras técnicas de relaxamento para séniores ● Humor, riso e psicologia positiva Relacionamentos e vida social ● Família, netos e relações intergeracionais

- Amizade e apoio social na velhice
- Lidar com perdas (luto, mudanças de função social, separações)
- Comunicação eficaz e empatia
- Novos relacionamentos e amor depois dos 60

Psicologia da memória e da história de vida

- Terapia de reminiscência: contar e ouvir histórias de vida
- Fotografias e memórias – a importância da narrativa pessoal
- Diários e cartas – o valor terapêutico da escrita
- Construção de um legado emocional
- Memória autobiográfica e identidade

Temas cognitivos e exercícios mentais

- Como funciona a memória e como potenciá-la
- Exercícios de atenção, lógica e criatividade
- Jogos cognitivos: palavras cruzadas, quebra-cabeças, etc.
- Curiosidades sobre o cérebro humano
- Como o cérebro envelhece (mitos e realidades)

Tópicos sociais e culturais

- Psicologia e cultura: como os tempos mudaram?
- O papel dos seniores na sociedade moderna
- A reforma: perdas e oportunidades
- Preconceito etário (idadismo) e autoestima
- Tecnologia e envelhecimento – desafios e benefícios psicológicos

Atividades <i>(visitas de estudo, etc)</i>	As atividades serão planeadas de acordo com os interesses de todos.
Data de elaboração	18/06/2025