



VIVER COM VITALIDADE

ÍNDICE

- 1.** Duração
- 2.** Sinopse
- 3.** Destinatários
- 4.** Critérios de Admissão
- 5.** Condições de Frequência
- 6.** Objetivos Gerais do Curso
- 7.** Competências a Adquirir
- 8.** Estrutura das Dinâmicas Pedagógicas
- 9.** Estrutura Modular, Conteúdos, Calendarização e Duração
- 10.** Metodologia
- 11.** Certificação de Participação
- 12.** Custo
- 13.** Coordenação Científica e Pedagógica e Equipa do Curso
- 14.** Contactos

1. DURAÇÃO

O presente Curso de Envelhecimento Ativo e Saudável designado **Viver com Vitalidade**, tem a duração de um ano letivo, decorrendo entre outubro de 2025 e junho de 2026. Está organizado em dois semestres, com um total de 156 horas distribuídas por 32 semanas.

2. SINOPSE

O curso **Viver com Vitalidade** é uma oferta formativa não formal da Universidade Aberta, promovida pelos seus Centros Locais de Aprendizagem (CLA), que visa contribuir para um envelhecimento ativo, saudável e com significado.

É dirigido a pessoas mais velhas integradas em respostas socioeducativas (ex: Universidades/Academias Seniores, CLDS's), em complemento às suas demais ofertas pedagógicas. Este curso decorre ao longo do ano letivo 2025/26, em regime híbrido, em ambientes virtuais e físicos (com momentos de comunicação síncrona e assíncrona), apostando numa abordagem pedagógica inovadora, centrada na valorização da identidade cultural, na criatividade colaborativa e na participação cívica.

Através de módulos temáticos e dinâmicas interativas de comunicação entre os vários atores envolvidos os participantes são desafiados a partilhar saberes culturais, explorar tradições locais difundidas numa lógica de rede colaborativa, desenvolver competências nas áreas da saúde e de bem-estar, literacia digital e da cidadania participativa. O percurso de ensino-aprendizagem culmina na cocriação de artefactos digitais coletivos que celebram as vivências e o património (i)material das comunidades envolvidas nas territorialidades de abrangência dos CLA.

3. DESTINATÁRIOS

Pessoas com 65 ou mais anos com interesse em temáticas multidisciplinares associadas ao envelhecimento ativo, bem-estar e participação comunitária.

Pessoas residentes em áreas de abrangência dos Centros Locais de Aprendizagem da Universidade Aberta.

4. CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

- Inscrição realizada no prazo definido;
- Enquadramento em parceria local (ex: Universidade/Academia Sénior, CLDS).

5. CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- Disponibilidade de participação semanal em atividades pedagógicas mediadas por sessões síncronas e assíncronas em ecossistemas digitais de aprendizagem;
- Interesse em partilhar saberes e experiências culturais;
- Preferencialmente com acesso a dispositivos digitais com ligação à Internet (com apoio de mediadores-coordenadores dos CLA e de técnicos dos parceiros locais).

6. OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

Os objetivos gerais do presente Curso consistem em:

- Promover um envelhecimento ativo, saudável e significativo, valorizando o percurso de vida, a autonomia e a participação social das pessoas mais velhas;
- Estimular a expressão e partilha dos saberes locais e populares, reforçando a identidade cultural e o sentimento de pertença;
- Envolver os participantes em processos criativos colaborativos, culminando na cocriação de produtos digitais coletivos;
- Desenvolver competências nas áreas da saúde e bem-estar, literacia digital e cidadania participativa.

7. COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

No final do percurso formativo o participante será capaz de:

- Reconhecer e valorizar o percurso de vida e identidade cultural;
- Adotar hábitos de vida saudáveis e práticas de autocuidado;
- Participar ativamente em contextos sociais, comunitários integrados num ecossistema de aprendizagem digital;
- Utilizar ferramentas digitais básicas de forma autónoma e segura;
- Expressar criatividade colaborativa através de dispositivos digitais;
- Colaborar na cocriação de produtos finais que documentem saberes e vivências.

8. ESTRUTURA DAS DINÂMICAS PEDAGÓGICAS

O curso **Viver com Vitalidade** tem uma duração total de **156 horas**, correspondentes ao volume de trabalho dos participantes ao longo de **32 semanas**, estruturadas em **3 Módulos** de realização sequencial, integrando no total **6 Temas**, desenvolvidas ao longo de 2 Semestres, contemplando a seguinte distribuição modular: **Módulo 0 –**

Módulo de Ambientação Online (não contabilizada na componente de carga letiva) (1.º Semestre); **Módulo 1 - Vitalidades Locais** – integrando 3 Temas (1.º Semestre) e; **Módulo 2 – Fundamentos para Viver com Vitalidade** – integrando 3 Temas (2.º Semestre).

O presente Curso prevê a realização de um **Encontro Nacional** destinado à partilha de experiências, boas práticas e resultados do percurso formativo, promovendo o reconhecimento dos participantes e o fortalecimento dos laços de pertença entre grupos e comunidades envolvidas.

Componente Síncrona

Objetivo: Estimular a interação, promover atividades cognitivas e iniciar/refletir sobre os temas da semana com participação individual/grupo e acompanhamento personalizado de mediadores (Coordenador CLA e/ou Parceiro Local).

Cada sessão terá um momento introdutório com a realização de uma dinâmica ou exercício de promoção cognitiva, e encerrará com um momento de reflexão ou relaxamento.

Componente Assíncrona

Objetivo: Consolidar o conhecimento, promover autonomia e desenvolver competências digitais.

9. ESTRUTURA MODULAR, CONTEÚDOS, CALENDARIIZAÇÃO E DURAÇÃO

Objetivos Gerais do 1.º Semestre:

- i) Valorizar os saberes populares e práticas culturais locais como fundamentos de identidade e pertença;
- ii) Promover a expressão criativa colaborativa e a partilha de experiências significativas;
- iii) Promover a partilha do local no global;
- iv) Estimular o uso progressivo da tecnologia como meio de inclusão e literacia digital;
- v) Favorecer o bem-estar através de práticas cognitivas, corporais, nutricionais e relacionais contextualizadas na cultura local.

MÓDULO 0

Tema 0: Módulo de Apresentação e Ambientação Online | 1.º Semestre

Objetivos-chave:

- Apresentação individual e institucional das várias entidades participantes;
- Introdução às plataformas de trabalho: Moodle e Teams.

Calendarização: 13 a 24 de outubro/2025

Duração: 8 horas (4 horas síncronas + 4 horas assíncronas) | 2 semanas

MÓDULO 1 – VITALIDADES LOCAIS | 1.º SEMESTRE**Tema 1: Saberes e Culturas Locais****Objetivos-chave:**

- Identificar e selecionar saberes populares, tradições, objetos e produções locais como parte integrante da identidade e da memória coletiva;
- Promover a valorização da diversidade dessas identidades locais através da partilha entre as várias Universidades/Academias Seniores/CLA envolvidos.

Calendarização: 27 de outubro a 28 de novembro/2025

Duração: 25 horas (10 horas síncronas + 15 horas assíncronas) | 5 semanas

Tema 2: Nutricionalidade – Gastronomia Local**Objetivos-chave:**

- Promover a alimentação saudável baseada em boas práticas sustentáveis com base na gastronomia local.

Calendarização: 02 a 19 de dezembro/2025

Duração: 14 horas (6 horas síncronas + 8 horas assíncronas) | 3 semanas

Tema 3: Corporalidade – Movimentos e Ritmos Locais**Objetivos-chave:**

- Estimular o movimento físico e o reconhecimento dos ritmos corporais e culturais locais como promotores de saúde e vitalidade.

Calendarização: 05 a 23 de janeiro/2026

Duração: 14 horas (6 horas síncronas + 8 horas assíncronas) | 3 semanas

Tema 4: Expressividade – Expressão Criativa e Identidade**Objetivos-chave:**

- Estimular a criatividade e a coconstrução de recursos digitais de registo e partilha de memórias, histórias, criações artísticas e sentidos multissensoriais.

Calendarização: 26 de janeiro a 27 de fevereiro/2026

Duração: 25 horas (12 horas síncronas + 13 horas assíncronas) | 5 semanas

Objetivos Gerais do 2.º Semestre:

- i) Promover a consciencialização sobre o envelhecimento ativo, saudável e com significado, incentivando a reflexão pessoal sobre o percurso de vida, a autonomia e os fatores que contribuem para a qualidade de vida na idade avançada;
- ii) Fomentar a aquisição de estilos de vida saudável através da exploração de temáticas como saúde mental, estimulação cognitiva e relaxamento;
- iii) Capacitar para a segurança pessoal em ambientes privados ou coletivos e sensibilizar para a utilização segura, responsável e saudável da Internet;
- iv) Partilhar boas práticas, cocriações e resultados dos módulos realizados.

MÓDULO 2 – FUNDAMENTOS PARA VIVER COM VITAL_IDADE | 2.º SEMESTRE

Tema 1: Vital_idades Ativas e Saudáveis – Envelhecimento Ativo e Saudável

Objetivos-chave:

- Compreender os princípios-chave do envelhecimento ativo e saudável;
- Identificar fatores-chave promotores de bem-estar físico, emocional e social.

Calendarização: 02 a 27 de março/2026

Duração: 20 horas (8 horas síncronas + 12 horas assíncronas) | 4 semanas

Tema 2: Ativa_mente – Saúde Mental e Estimulação Cognitiva

Objetivos-chave:

- Compreender a importância do sono e da rotina diária no bem-estar físico e mental;
- Estimular a capacidade cognitiva (atenção e memória);
- Relaxamento como prática de equilíbrio emocional.

Calendarização: 13 de abril a 08 de maio/2026

Duração: 20 horas (8 horas síncronas + 12 horas assíncronas) | 4 semanas

Tema 3: Pró_Seguro – Ageing in the place e Cibersegurança

Objetivos-chave:

- Capacitar os participantes para adaptar os seus espaços domésticos de forma segura e funcional, promovendo a autonomia e a prevenção de quedas e acidentes;
- Desenvolver conceitos-chave de cibersegurança e ciber-higiene
- Promover a literacia digital crítica, capacitando os participantes para reconhecer e evitar fraudes online, phishing e desinformação.

Calendarização: 11 de maio a 05 de junho/2026

Duração: 20 horas (8 horas síncronas + 2 horas assíncronas) | 4 semanas

Viver com Vitalidade + | Encontro Nacional

Objetivos-chave:

- Apresentar a diversidade e riqueza das experiências vividas no Curso Viver com Vitalidade ao longo do ano letivo, promovendo o reconhecimento dos participantes e das comunidades envolvidas;
- Partilhar boas práticas, cocriações e resultados dos módulos realizados;
- Fortalecer os laços de pertença e identidade coletiva entre os grupos-participantes e parceiros locais, através de atividades colaborativas, apresentações culturais e momentos de convívio.

Calendarização: 08 a 30 de junho/2026

Duração: 18 horas (14 horas síncronas + 4 horas assíncronas) | 4 semanas

10. METODOLOGIA

A metodologia proposta para o presente Curso de Envelhecimento Ativo e Saudável – **Viver com Vitalidade** – assenta num modelo híbrido, flexível e centrado na valorização dos saberes locais e na promoção de multiliteracias (saúde, digital e cidadania participativa). Esta proposta pedagógica combina sessões síncronas semanais com momentos assíncronos, promovendo a autonomia dos participantes com acompanhamento contínuo de mediadores pedagógicos.

As sessões síncronas são dedicadas à disseminação de conhecimento multidisciplinar, dinâmicas cognitivas interativas e partilha de experiências, enquanto os momentos assíncronos, permitem a exploração de conteúdos multimédia, realização de trabalhos práticos e participação nos fóruns. O acesso regular à plataforma Moodle e outros ambientes online do Campus Virtual da Universidade Aberta, garante a flexibilidade no processo de ensino-aprendizagem.

A metodologia privilegia a coaprendizagem ativa e colaborativa, com grupos de trabalho, intercomunitário e interinstitucional potenciando o desenvolvimento de conteúdos temáticos e dinâmicas intergrupais significativas (ex: vídeos, exposições digitais, e-books, entre outros). As atividades concentradas no 1.º Semestre partem das vivências dos participantes, promovendo a expressão criativa, a memória e a identidade cultural. Enquanto as atividades do 2.º Semestre incidem em *insights* sobre o envelhecimento ativo e saudável entendido como estrutura holística, que integra a multidimensionalidade

biopsicossocial.

O acompanhamento personalizado, por parte dos mediadores-coordenadores dos CLA e tutores-técnicos das entidades socioeducativas associadas, assegura apoio individualizado e motivação contínua.

A literacia digital é transversal a todo o roteiro pedagógico, com uso progressivo dos ambientes virtuais disponíveis, designadamente: Moodle, YouTube, WhatsApp, Teams, Google Docs e Spatial, sendo a ambientação e socialização na plataforma Moodle assegurada no Módulo 0, com apoio técnico contínuo ao longo do percurso formativo.

Esta metodologia pretende promover um envelhecimento ativo, saudável e com significado, valorizando a cultura local, a inclusão social e o bem-estar holístico dos participantes, ao mesmo tempo, capacitando como agentes de transformação nas suas comunidades.

11. CERTIFICAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

O presente curso não-formal terá uma avaliação contínua e qualitativa, conferente de Certificado de Participação, segundo os seguintes critérios:

- Clareza e profundidade das reflexões;
- Contributos e criatividade nos trabalhos de grupo;
- Capacidade de articulação entre os conteúdos do percurso formativo e a realidade local/pessoal;
- Participação ativa na interação com os colegas (presencialmente e online), de modo síncrono e assíncrono;
- Cumprimento das regras de Netiqueta.

12. CUSTO

Gratuito

13. COORDENAÇÃO CIENTÍFICA E PEDAGÓGICA E EQUIPA DO CURSO

Equipa de Coordenação:

Prof. Doutor António Moreira – Coordenador Pedagógico (DEED-UAb)

Doutor Sandro Jorge – Coordenador Científico (CLA Madalena-UAb)

Mestre Sónia Valente – Coordenadora Científica (CLA Cantanhede-UAb)

Equipa do Curso (CLA/UAb):

Mestre Ana Catarina Lima (CLA Ponte de Lima-UAb)

Mestre Cátia Lemos (CLA São João da Madeira-UAb)

Dr^a Lara Caeiro (CLA do Montijo-UAb)

Mestre Manuela Oliveira (CLA de Mêda-UAb)

Dr^a Sónia Meneses (CLA Peso da Régua-UAb)

14. CONTACTOS

CLA Cantanhede-UAb: cla.cantanhede@uab.pt | Tlm: 91 567 63 40

CLA Madalena-UAb: cla.madalena@uab.pt | Tlm: 91 534 90 20



UNIVERSIDADE
AbERTA
www.uab.pt