



INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
—
ULISBOA

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

2025/2026

Curso
Mestrado em Educação e Formação – Desenvolvimento Social e Cultural
Designação
Envelhecimento Ativo e Intervenção Educativa
Docente(s)
Carolina Carvalho
Descrição geral
7,5 ECTS, TP= 45 horas e apoio tutorial (online e presencial) em horário a combinar com os alunos.
Objetivos
1. Conhecer e problematizar o processo de envelhecimento segundo perspetivas psicossociais 2. Identificar e refletir sobre os contextos de vida significativos na vida do idoso. 3. Discutir o impacto do envelhecimento nos vários sistemas sociais. 4. Analisar como as dimensões cultural, emocional, física, ética e espiritual (entendida no sentido do Relatório da Unesco para o século XXI) se podem traduzir num envelhecimento ativo e no desenvolvimento de uma sabedoria criativa.
Competências
1. Análise e reflexão crítica sobre problemáticas do envelhecimento assentes num conhecimento fundamentado acerca de fatores significativos no domínio da psicologia do adulto e do idoso. 2. Conceção, organização e avaliação de programas, projetos, atividades e recursos educativos e formativos para a promoção do envelhecimento ativo e de uma sabedoria criativa em contextos diversificados, que permitam integrar-se em equipas multidisciplinares, aplicando estratégias que facilitem práticas educativas adequadas aos diferentes contextos de trabalho.
Conteúdos programáticos
A UC procura ser um momento de reflexão e aprofundamento teórico-prático de interseções da Psicologia e da Educação para uma intervenção sustentada na implementação e avaliação de estratégias de promoção de um envelhecimento ativo, com bem-estar e qualidade de vida.



- 1 Aspetos psicossociais do envelhecimento
 - 1.1 Desenvolvimento e envelhecimento
 - 1.2 Representações do envelhecimento
 - 1.3 Autoestima e envelhecimento
 - 1.4 Laços intergeracionais e potencialidades educativas
 - 1.5 Morte e processos de luto
- 2 Sabedoria, ética e criatividade
 - 2.1 Conceitos e conceitualizações
- 3 Envelhecimento ativo
 - 3.1 Migrações e envelhecimento
 - 3.2 Cidadania activa e voluntariado
 - 3.3 Cultura, arte e inclusão digital
 - 3.4 Saúde, bem-estar e tempos livres
- 4 Contextos e projetos de intervenção educativa

Bibliografia geral

Alaphilippe, D. & Bailly, N. (2014). *Psicologia do adulto idoso*. Lisboa: Edições Piaget.

Afonso, R. (2011). *Reminiscência como técnica de intervenção psicológica em pessoas idosas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Alves, P.J. (2011) *A sabedoria. Definição, multidimensionalidade e avaliação*. Lisboa: Instituto Piaget.

Anica, A.; Fragoso, A., Ribeiro, C. & Sousa, C. (coord.). (2014). *Envelhecimento Ativo e Educação*. Faro: Universidade do Algarve. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/5702/5/Ebook%20FINAL.pdf>

Ballesteros-Fernandez, R. (2009). *Envejecimiento activo – contribuciones de la psicologia*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Cabeleira, H.; Carvalho, C. & Madeira, A. (2020). Memórias do tempo futuro: envelhecimento, intergeracionalidade e educação no centro de Portugal. In: Z. Santiago, R. Manguiera & J. Santos (orgs). *Universidade, comunidade, escola: tecendo aprendizagens nos diálogos intergeracionais* (pp. 134-173). Chapecó Br: Livrologia. Disponível em: <http://livrologia.com.br/anexos/1432/54124/universidade-comunidade-e-escola-final-pdf>

Cabral, M. & Ferreira, P. (2014). *O envelhecimento ativo em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Cardoso, A. (2014). *Livro Branco sobre a solidariedade entre gerações e envelhecimento ativo*. Lisboa: CESIS. Disponível em: <https://www.animar-dl.pt/documentacao/pdf/27-coesao-social/177-livro-branco-sobre-a-solidariedade-entre-as-geracoes-e-envelhecimento-ativo>.



Castro, A. & Camargo, B. (2017). Representações sociais da velhice e do envelhecimento na era digital: revisão de literatura. *Psicologia em Revista*, 23(3): 882-900. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v23n3/v23n3a07.pdf>

Correia, J. (2003). *Introdução à gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.

Corsi, M. ; Lodovici, M ; Botti, F. & D'Ippoliti, C. (2012). *Active ageing and gender equality police*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Craft, A. Gardner, H. & Claxton, G. (2008). *Creativity, wisdom and trusteeship*. London: Sage.

Demick J. & Andreoletti, C. (2003). *Handbook of adult development*. New Work: Kluwer.

Docking, Rachael E. (2107). *International Handbook of Positive Aging*. Abingdon, Oxon: Routledge.

Durão, M. & Carvalho, C. (2020). Os avós pelos olhos dos netos. In: Z. Santiago, R. Manguera & J. Santos (orgs). *Universidade, comunidade, escola: tecendo aprendizagens nos diálogos intergeracionais*. (pp. 12-35). Chapecó Br: Livrologia. Disponível em: <http://livrologia.com.br/anexos/1432/54124/universidade-comunidade-e-escola-final-pdf>

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto.

Organização mundial de Saúde (2015). *Resumo Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186468>

Relvas, A. (2004). *O ciclo vital da família*. Porto: Edições Afrontamento.

Sternberg, R. & Jordan, J. (Eds.). (2005). *A handbook of wisdom. Psychological Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

Stuart-Hamilton, I. (2002). *A Psicologia do envelhecimento*. Uma introdução. Porto Alegre: Artmed.

Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP) (2017). *Documento de estratégia nacional de política sobre o envelhecimento*. Lisboa: Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

Bibliografia complementar será fornecida e pesquisada ao longo do semestre

Métodos de ensino

Adota-se uma metodologia diversificada com apresentação teórica pela docente, debate de temas com os estudantes com base na observação de vídeos, na análise e reflexão sobre documentos, situações educativas reais, análise de projetos, preparação e desenvolvimento de trabalhos a realizar por pequenos grupos em contexto de aula. Professores especialistas em temas da Unidade Curricular serão convidados. A Plataforma Moodle é usada para sistematizar os documentos da disciplina, desenvolver atividades e facilitar a interação no grupo.

Regime Geral de Avaliação

Propõe-se os seguintes elementos de avaliação:



- Trabalhos de grupo (40%) – pesquisa e apresentação oral de um projeto/programa de intervenção educativa orientado para o desenvolvimento de um envelhecimento ativo e de outros trabalhos temáticos realizados em contexto de sala de aula.
- Trabalho individual (60%) – elaboração e apresentação de um projeto de intervenção educativa na temática da intergeracionalidade. Este trabalho é apresentado oralmente, em aula, e por escrito. A data para a entrega do trabalho escrito final é 23/01/2026 na plataforma Moodle.

Espera-se que os estudantes participem ativamente nas atividades presenciais realizadas ao longo do semestre.

A aprovação na UC implica que o/a estudante obtenha no mínimo **10 valores**, tanto na componente de avaliação individual, como na componente de avaliação em grupo.

Regime Alternativo de Avaliação

Será apenas destinado aos alunos em regime especial de acordo com o Regulamento de Avaliação do IEULisboa e que não possam participar num mínimo de 2/3 das aulas. Essas situações serão acordadas com a docente até ao fim do mês de setembro, havendo um acompanhamento tutorial para a realização de dois elementos da avaliação da Unidade Curricular:

- Trabalho 1 (40%) – pesquisa, apresentação e discussão oral de dois artigos científicos na área do desenvolvimento de um envelhecimento ativo.
- Trabalho 2 (60%) – elaboração e apresentação oral em aula de um projeto de intervenção educativa na temática da intergeracionalidade. Este trabalho terá uma versão escrita entregue na plataforma Moodle até 23/01/2026.

Regras relativas à melhoria de nota

A melhoria de nota será realizada no ano letivo seguinte, mediante exame final com consulta (100%).