

# ENVELHECIMENTO ATIVO E PARTICIPAÇÃO

1 a 15 de dezembro 2025 | 15 horas

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**VÂNIA CAMPOS**

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico e multifatorial que pode — e deve — ser vivido com propósito, autonomia e envolvimento social. Promover o envelhecimento ativo é mais do que garantir saúde física: é estimular o sentido de pertença, a participação comunitária e a valorização das pessoas mais velhas como agentes de mudança.

Esta formação pretende sensibilizar e capacitar profissionais e cuidadores para compreenderem o conceito de envelhecimento ativo, reconhecendo as suas dimensões física, cognitiva, emocional e social. Os participantes terão oportunidade de refletir sobre práticas, políticas e estratégias que promovem a inclusão, a autonomia e a participação significativa dos mais velhos nas suas comunidades.

A formação alia conteúdos teóricos, recursos multimédia e atividades práticas, valorizando a aprendizagem autónoma e reflexiva.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os formandos terão acesso aos materiais (apresentações, textos, vídeos e exercícios) e poderão organizar o seu estudo de forma flexível dentro do período da formação. A formadora estará disponível para esclarecimentos via e-mail e através da plataforma de formação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	<b>O Envelhecimento Ativo: conceito e pilares</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Envelhecer com propósito e autonomia</li> <li>▪ Políticas e estratégias de promoção do envelhecimento ativo (OMS e UE)</li> <li>▪ Desconstrução de estereótipos sobre a velhice</li> </ul>	5 horas
2	<b>Participação e cidadania na velhice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O papel das redes sociais e comunitárias</li> <li>▪ Inclusão digital e participação cívica</li> <li>▪ Barreiras e facilitadores da participação das pessoas mais velhas</li> </ul>	5 horas
3	<b>Práticas e programas de promoção do envelhecimento ativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boas práticas nacionais e internacionais</li> <li>▪ Planeamento de atividades significativas e intergeracionais</li> <li>▪ O contributo do profissional/cuidador na promoção da participação</li> </ul>	5 horas

## DESTINATÁRIOS

- Profissionais de IPSS, lares e centros de dia
- Cuidadores formais e informais
- Técnicos de ação social, animadores e psicólogos
- Todos os interessados na temática do envelhecimento e inclusão social
- Todos os interessados pela temática.

**AVALIAÇÃO**

Após a visualização e leitura dos materiais de cada módulo, os formandos são convidados a realizar: um pequeno trabalho prático/reflexivo em cada módulo e um teste final online para consolidação dos conhecimentos. As classificações serão expressas na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores no teste final.

**FORMADOR****Vânia Campos**

Psicóloga com especialização em Psicogerontologia e Neuropsicologia, tem dedicado a sua carreira à promoção do bem-estar psicológico e à humanização do cuidado no envelhecimento.

Com experiência em contextos clínicos, comunitários e formativos, trabalha com pessoas idosas, cuidadores formais e informais, e equipas técnicas de instituições de apoio social, promovendo intervenções que integram conhecimento científico, sensibilidade relacional e reflexão ética.

A sua prática assenta numa visão centrada na pessoa, valorizando a comunicação empática, o reconhecimento das emoções e a construção de vínculos positivos entre quem cuida e quem é cuidado.

Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido programas de estimulação cognitiva, ações de formação e iniciativas de apoio emocional, contribuindo para a capacitação de profissionais e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com demência e das suas famílias.

É formadora certificada e colaboradora em projetos na área do envelhecimento ativo, demências e saúde mental, aliando a vertente técnica à dimensão humana que caracteriza o seu trabalho.

**LOCAL E HORÁRIO**

Realizada em formato online assíncrono

1 a 15 de dezembro de 2025

(15 horas)

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>45€</b>
--------------------	------------

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

