

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, FUNÇÕES EXECUTIVAS E PARENTALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

23 de fevereiro a 14 de março 2026 | 19h às 21h | 15 horas

Formação online

JOANA PASSOS

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A adolescência é um período crítico de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, marcado por rápidas transformações cerebrais e pela consolidação das funções executivas. A relação entre o comportamento sedentário, as funções executivas e a parentalidade consciente é fundamental para a promoção de estilos de vida saudáveis e equilibrados. Esta formação pretende dotar os participantes de conhecimentos e estratégias práticas para promover a regulação emocional, a atividade física e a parentalidade consciente, reduzindo os comportamentos sedentários e fortalecendo as relações familiares e escolares.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Carga horária total: 15 horas (6h síncronas + 9h assíncronas)

Temática	Data	Horário
Módulo 1 – Desenvolvimento Adolescente e Funções Executivas <ul style="list-style-type: none"> ▪ O cérebro adolescente e a plasticidade cognitiva. ▪ Funções executivas básicas e superiores: controlo inibitório, memória de trabalho, flexibilidade cognitiva, planeamento e resolução de problemas. ▪ Influência do ambiente familiar e escolar no desenvolvimento executivo. ▪ Relação entre atividade física, comportamento sedentário e desempenho cognitivo. 	23/02/2025	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração
Módulo 2 – Parentalidade Consciente e Regulação Comportamental <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estilos parentais: autoritário, permissivo, autoritativo e parentalidade consciente. ▪ Dimensões da parentalidade consciente: atenção plena, aceitação, compaixão e autorregulação. ▪ Relações familiares e vinculação segura na adolescência. ▪ Estratégias familiares que promovem funções executivas e competências socioemocionais. 	02/03/2025	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração
Módulo 3 – Redução do Comportamento Sedentário e Promoção da Atividade Familiar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definição e impacto do comportamento sedentário na adolescência. ▪ Relação entre tempo de ecrã, sono, atenção e saúde mental. ▪ Mediação parental e gestão da utilização tecnológica. ▪ Atividades familiares promotoras de movimento e interação positiva. 	09/03/2025	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning
23 de fevereiro, 2 e 9 de março 2026 das 19h às 21h
9 horas assíncronas
(15 horas)

DESTINATÁRIOS

- Profissionais e agentes educativos que intervêm com adolescentes e famílias, nomeadamente:
 - Psicólogos (educacionais, clínicos e comunitários)
 - Professores, educadores e técnicos de educação
 - Assistentes sociais, mediadores familiares e técnicos de intervenção psicossocial
 - Terapeutas ocupacionais, psicomotricistas e fisiologistas do exercício
 - Profissionais de saúde e técnicos de promoção de estilos de vida saudáveis
 - Pais, encarregados de educação e cuidadores interessados em estratégias de parentalidade consciente e promoção da atividade física familiar.

FORMADORES

Joana Passos

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, licenciada em Psicologia da Educação e Reabilitação pela Universidade do Algarve, com pós-graduação em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais, em Psicologia da Educação e em Psicogeriatrica. Mestre em Estudos da Criança pela Universidade do Minho com tese de mestrado na área do comportamento sedentário, funções executivas, parentalidade consciente e adolescência. Com experiência profissional vasta na intervenção direta com crianças, adolescentes e famílias em contexto escolar e clínico.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

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

