

PSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO

1 a 30 de março de 2026 | 20 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Sandra Zanchin

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Esta formação tem como propósito oferecer uma perspetiva teórica sólida sobre a psicologia do envelhecimento, explorando as principais teorias que explicam as múltiplas dimensões do processo de envelhecer. Serão abordados modelos que procuram compreender as mudanças biológicas, psicológicas e sociais associadas à idade, bem como os fatores que influenciam a adaptação, o bem-estar e a qualidade de vida ao longo do ciclo vital.

Para além do enquadramento teórico, será dado especial destaque ao conceito de envelhecimento bem-sucedido, analisando os seus determinantes, desafios e implicações práticas. Pretende-se, assim, promover uma compreensão abrangente e atualizada do envelhecimento, valorizando a diversidade das experiências individuais e reconhecendo o papel das intervenções psicológicas na promoção de trajetórias de vida mais saudáveis, participativas e significativas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono. Os materiais estão disponíveis para estudo durante um mês. Deverá ser feita uma ficha formativa em relação aos conteúdos do módulo 1e 2 e outra ficha formativa em relação aos conteúdos do módulo 3 e 4 para avaliação dos respetivos conteúdos programáticos. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento, através da plataforma da formação.

MÓDULO	TEMÁTICA	DURAÇÃO
Módulo 1	- Conceito de envelhecimento - Conceito de idoso - Perspetiva histórica sobre o estudo do envelhecimento e da velhice.	4h
Módulo 2	- Teorias do envelhecimento. - Teorias Biológicas - Teorias Psicológicas <ul style="list-style-type: none"> • Teorias clássicas • Teorias de transição • Teorias contemporânea 	6h
Módulo 3	- Envelhecimento normativo e patológico. - Alterações psicológicas e psicossociais associadas ao envelhecimento.	6h
Módulo 4	- Envelhecimento ativo e saudável. - Satisfação e qualidade de vida.	4h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar dois testes em formato digital.

Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 30 de março de 2026.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono.

1 a 30 de março de 2026

20 horas

DESTINATÁRIOS

- Profissionais de IPSS, lares e centros de dia.
- Técnicos de apoio a idosos
- Cuidadores Informais
- Psicólogos e estudantes de Psicologia.
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Sandra Zanchin

Mestre em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC), Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental. Trabalha atualmente como psicóloga em clínica privada e como formadora.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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