

O DIREITO DE NÃO FAZER

O Respeito pela Não-Atividade no Envelhecimento

12 a 31 de março 2026 | 19h30 – 21h30 | 10 horas

Formação online

Liliana Mendes

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Na reta final da vida, o descanso e o silêncio também são formas de dignidade. No entanto, em muitas instituições, os idosos continuam a ser pressionados a participar em atividades que não desejam — como se a “ocupação” fosse sinónimo de bem-estar.

Esta formação propõe um olhar renovado sobre o envelhecimento, a animação sociocultural e a liberdade individual. O foco é o respeito pela vontade do idoso, mesmo quando essa vontade é não fazer.

Falaremos sobre o direito à não-atividade, a diferença entre sensibilizar e forçar, e a importância de compreender que o simples ato de estar, ouvir e respeitar também é cuidar.

Destina-se a todos os profissionais e cuidadores que acreditam que o envelhecer deve ser acompanhado com humanidade, liberdade e escuta ativa.

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer o direito da pessoa idosa à autodeterminação e à recusa de participação.
- Distinguir entre sensibilizar, convencer e forçar — e adotar práticas de respeito pela vontade do idoso.
- Valorizar as “não-atividades” como dimensões legítimas de bem-estar.
- Compreender o enquadramento legal das atividades em estruturas residenciais e serviços de apoio.
- Desenvolver competências de comunicação e escuta ativa centradas na pessoa.
- Promover a reflexão ética e institucional sobre práticas de animação sociocultural.

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

- Sessões síncronas expositivas e participativas, com recurso a dinâmicas de grupo, debates orientados e estudo de casos.
- Análise de legislação e documentos institucionais.
- Role-play e simulações de diálogo profissional com a pessoa idosa e com equipas técnicas.
- Elaboração final de um **plano de boas práticas institucionais** sobre a não-obrigatoriedade de participação.

DESTINATÁRIOS

- Animadores socioculturais
- Técnicos de geriatria e serviço social
- Enfermeiros, auxiliares e cuidadores formais
- Psicólogos e terapeutas ocupacionais
- Dirigentes e gestores de lares, centros de dia e apoio domiciliário
- Familiares e pessoas no geral interessados no tema

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, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
12/03/2026	19h30 – 21h30	Envelhecimento e Liberdade de Escolha <ul style="list-style-type: none"> • O envelhecimento populacional e a longevidade em Portugal. • O idoso como sujeito de direitos e vontades. • O mito da “atividade obrigatória”. • Introdução ao conceito de “não-atividade”: o valor do estar, do silêncio e do descanso.
17/03/2026	19h30 – 21h30	Legislação e Direitos da Pessoa Idosa <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento legal das estruturas residenciais, centros de dia e apoio domiciliário. • Portaria n.º 67/2012, DL 64/2007 e princípios da ONU sobre os direitos dos idosos. • O direito à autodeterminação e à recusa informada. • Exercício prático: leitura comentada e reflexão em fórum.
19/03/2026	19h30 – 21h30	Sensibilizar, Convencer ou Forçar? <ul style="list-style-type: none"> • Diferenças éticas e práticas entre sensibilizar e impor. • Comunicação respeitosa e escuta ativa. • O papel do animador sociocultural como facilitador, não como controlador. • Role-play e estudo de casos.
24/03/2026	19h30 – 21h30	Atividades e Não-Atividades no Cuidado ao Idoso <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de atividades (físicas, cognitivas, recreativas, sociais). • Benefícios reconhecidos e limites éticos. • A importância do “não fazer”: contemplação, observação, descanso, partilha silenciosa. • Exercício prático: criação de um “plano individual centrado na pessoa” que inclua momentos de não-atividade.
31/03/2026	19h30 – 21h30	O Papel das Instituições e dos Cuidadores <ul style="list-style-type: none"> • Cultura organizacional e pressão institucional. • O animador sociocultural como mediador ético • Gestão de conflitos e de expectativas familiares. • Boas práticas e elaboração de um código interno de respeito pela vontade da pessoa idosa.

LOCAL E HORÁRIO

Formação E-Learning — **100% síncrona**

Plataforma: **Zoom**

Carga horária total: 10 horas

Sessões: 5 sessões de 2 horas cada

DESTINATÁRIOS

- Animadores socioculturais
- Técnicos de geriatria e serviço social
- Enfermeiros, auxiliares e cuidadores formais
- Psicólogos e terapeutas ocupacionais
- Dirigentes e gestores de lares, centros de dia e apoio domiciliário
- Familiares e pessoas no geral interessados no tema

FORMADORA

Liliana Mendes

Licenciada em Serviço Social, com Curso de Animadora Sociocultural (Nível III) e detentora de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP) e Certificado de Especialização E-Formadora (CPP-E).

Possui vasta experiência como consultora, formadora e diretora técnica em respostas sociais para pessoas idosas, com atuação entre 2009 e 2025 em diversas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).

Ao longo da sua carreira, tem desenvolvido formações especializadas para equipas técnicas e auxiliares, nas áreas de ética, comunicação, demência, envelhecimento ativo e humanização dos cuidados. A sua intervenção é marcada por uma abordagem técnica, empática e centrada na dignidade da pessoa idosa.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	30€
-------------	-----

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.

