

CUIDADOS GERIÁTRICOS FUNDAMENTAIS

Formação para Cuidadores Formais e Informais

8 a 29 de abril de 2026 | 18h30 – 20h30 | 20 horas

Formação online

Joana Paiva

Formação Profissional Certificada

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Cuidar de uma pessoa idosa exige conhecimento, sensibilidade e competências práticas. Esta formação foi especialmente concebida para cuidadores formais e informais, proporcionando ferramentas essenciais para oferecer cuidados de qualidade, seguros e centrados na dignidade e bem-estar da pessoa idosa.

Esta formação combina **teoria e prática**, permitindo que os participantes saiam capacitados para aplicar imediatamente os conhecimentos no dia a dia, seja em contexto domiciliário, institucional ou familiar. Participar nesta formação não só aumenta a segurança e a qualidade dos cuidados prestados, como também valoriza o papel do cuidador, tornando-o mais confiante e preparado para lidar com os desafios do envelhecimento.

Objetivos Gerais:

- Compreender o envelhecimento e as necessidades da pessoa idosa.
- Conhecer o papel do cuidador.
- Aplicar práticas de higiene, conforto, alimentação e cuidados com a pele.
- Garantir mobilidade e transferências seguras, prevenindo quedas.
- Reconhecer situações de urgência e aplicar primeiros socorros básicos.
- Desenvolver competências práticas através da análise de casos e boas práticas.
- Promover bem-estar, dignidade, autonomia e comunicação eficaz com a pessoa idosa.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

8 a 29 de abril de 2026 | 18h30 – 20h30

(20 horas)

DESTINATÁRIOS

- Cuidadores formais;
- Cuidadores informais;
- Pessoas idosas;
- Comunidade em geral.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, em modelo híbrido (sessões síncronas e assíncronas), 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 | Tipo de Sessão | Temática | Duração |
|-------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8/04/2026 | 18h30-20h30 | Sessão Síncrona | Módulo 1: Enquadramento e caracterização da pessoa idosa Módulo 2: Perfil do cuidador Módulo 3: Respostas sociais na terceira idade | 2 horas |
| Sessão Assíncrona | | | Atividade sobre os módulos 1, 2 e 3 | 4 horas |
| 15/04/2026 | 18h30-20h30 | Sessão Síncrona | Módulo 4: Cuidados de Higiene e Conforto Módulo 5: Cuidados com a higiene oral Módulo 6: Cuidados com a alimentação | 2 horas |
| Sessão Assíncrona | | | Atividade sobre os módulos 4, 5 e 6: discussão de casos práticos | 4 horas |
| 22/04/2026 | 18h30-20h30 | Sessão Síncrona | Módulo 5: Cuidados com a pele Módulo 6: Cuidados com a incontinência Módulo 7: Posicionamentos e transferências | 2 horas |
| Sessão Assíncrona | | | Atividade sobre os módulos 5, 6 e 7: discussão de casos práticos | 4 horas |
| 29/04/2026 | 18h30-20h30 | Sessão Síncrona | Módulo 8: Prevenção de quedas Módulo 9: Primeiros socorros na pessoa idosa Dinâmica de Encerramento | 2 horas |

FORMADORES

Joana Paiva

Licenciada em Gerontologia Social pela Escola Superior de Educação de Coimbra e mestre em Cuidados Continuados e Paliativos pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, tendo desenvolvido a sua investigação na área dos cuidadores informais. Ao longo do seu percurso profissional, tem-se dedicado ao envelhecimento e à promoção da qualidade de vida da população mais velha, intervindo tanto em contexto institucional como ao domicílio. É formadora em diversos contextos teóricos e práticos, com experiência na capacitação de profissionais e cuidadores informais nas áreas do envelhecimento, saúde e cuidados em fim de vida. O seu trabalho reflete uma abordagem centrada na dignidade, no respeito pela pessoa idosa e na valorização da experiência individual ao longo do ciclo de vida. Para além da sua atividade profissional, é também Bombeira Voluntária, o que reforça o seu compromisso com o cuidado ao próximo e a intervenção em situações de vulnerabilidade.

VALOR DA INSCRIÇÃO

| | |
|-------------|-----|
| Valor único | 60€ |
|-------------|-----|

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.

