

# **ALIMENTAR E PROTEGER**

## **Nutrição e Segurança na Pessoa Idosa**

4 a 11 de maio de 2026 | 18h30 -20h30 | 4 horas

Formação online

**Joana Paiva**

**Formação Profissional Certificada**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

A correta alimentação na pessoa idosa é essencial para promover a saúde, a autonomia e a qualidade de vida durante o envelhecimento. Com o passar dos anos, o organismo sofre diversas mudanças fisiológicas, metabólicas e sociais que influenciam diretamente as necessidades nutricionais e os hábitos alimentares. Além disso é extremamente comum existir obstrução da via área (engasgamento) durante a alimentação, que sem uma correta intervenção pode levar à morte.

### Objetivos Gerais:

- Reconhecer os cuidados alimentares necessários para um estado nutricional adequado na pessoa idosa
- Fornecer informação básica sobre alimentação saudável na pessoa idosa;
- Adquirir conhecimentos sobre alterações na deglutição em pessoas idosas;
- Saber como intervir em caso de obstrução da via área (engasgamento).

## 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 Aula	Temática	Duração
Sessão Assíncrona			Módulo 1: Nutrição na pessoa idosa Módulo 2: Cuidados com a deglutição	2 horas
11/05/2026	18h30-20h30	Sessão Síncrona	Módulo 3: Obstrução da Via Aérea (OVA) Discussão de Casos Práticos	2 horas

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

11 de maio 2026 - 18h30-20h30

2 horas assíncronas

(4 horas)

## DESTINATÁRIOS

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

## FORMADORES

### Joana Paiva

Joana Paiva é 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

<b>Valor único</b>	<b>15€</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.

