

# **ANIMAÇÃO EM LARES E CENTRO DE DIA**

## **UFCD – 3551**

**22 de maio a 26 de junho 2026 | 50 horas**

**FORMAÇÃO ONLINE**

**JOSÉ DA COSTA CALÇADA**

**FORMAÇÃO CERTIFICADA**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

A formação em Animação em Lares e Centros de Dia destina-se a quem deseja contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população sénior. Ao longo da formação, são exploradas estratégias de animação sociocultural adaptadas aos utentes, promovendo o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional e a inclusão social.

Com foco na valorização do tempo livre e na participação ativa dos idosos, esta ação aposta numa abordagem de animação sociocultural como metodologia de intervenção. O objetivo é estimular a autonomia, a autoestima e o desenvolvimento ao longo da vida.

Esta formação representa uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, preparando os participantes para promover um quotidiano mais saudável, significativo e integrado na comunidade.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

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

Curso	Animação em Lares e Centro de Dia	Total Horas	H. Teóricas	H. Práticas
UFCD 3551	Animação de Lares e Centro de Dia	50,00	20,00	30,00

## Objetivos Gerais

Desenvolver atividades de animação/ocupação de tempos de lazer.

## Conteúdos Pedagógicos

Conteúdos/temáticas	Data	Horário	Tipo de sessão	Horário
<b>Apresentação do roteiro de formação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avaliação Diagnóstica</li> <li>○ Introdução ao tema</li> <li>○ Apresentação do roteiro de formação</li> </ul>	22/05/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	3 horas
	<b>Momentos de lazer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atividades de lazer e animação (tipologias)</li> <li>○ Atividades Físicas e Motoras</li> <li>○ Atividades Cognitivas e Mentais</li> <li>○ Atividades Gastronómicas e do Quotidiano</li> </ul>	26/05/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona
---		---	Online assíncrona	2 horas
29/05/2026		19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atividades Comunitárias e de Lazer</li> </ul>	---	---	Online assíncrona	3 horas
<b>Estimulação de competências</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estimulação física, motora e sensorial (Corpo)</li> <li>○ Estimulação Social e Emocional (Social)</li> <li>○ Estimulação Cognitiva (Mente)</li> <li>○ Estimulação Existencial/Espiritual</li> </ul>	01/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	05/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	3 horas
<b>Principais Causas e Contexto da Ociosidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estereótipos da Velhice e foco na assistência</li> <li>○ Atividades padronizadas</li> <li>○ Consequências da Ociosidade</li> <li>○ Estratégias de Combate à Ociosidade (Boas Práticas)</li> </ul>	08/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	12/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	3 horas
<b>Contacto com o ambiente externo à Instituição</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Benefícios do contexto Externo Para os idosos</li> <li>○ Atividades de Voluntariado e Solidariedade no Ambiente Externo (Comunidade)</li> <li>○ Integração e relação com o Ambiente Externo</li> <li>○ Atividades externas e sustentabilidade</li> </ul>	15/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	19/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	3 horas
<b>Participação nas atividades planeadas pela Instituição</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PAS - Plano de Atividades Socioculturais</li> <li>○ PADP – Plano de Desenvolvimento Pessoal</li> <li>○ Características das atividades Planeadas</li> <li>○ Motivação e Incentivo à participação</li> </ul>	22/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	26/06/2026	19h30 – 21h30	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	3 horas

## DESTINATÁRIOS

Todos os interessados pela temática, que tenham concluído pelo menos o 4.º Ano de Escolaridade.

## MODALIDADE DE FORMAÇÃO

4030 - Formações Modulares Certificadas

## FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO:

*E-learning*

## METODOLOGIAS DA FORMAÇÃO

Organização de sessões teórico-práticas de acordo com metodologias expositivas, através da apresentação dos conteúdos e temáticas.

Nas diversas sessões a metodologia ativa será desenvolvida através da aplicação de propostas de trabalho que permitam a análise e reflexão de estudos de casos, Brainstorming's e Role Play's de forma a potenciar a aprendizagem pela utilização de técnicas de animação lazer e ocupação do tempo livre.

## AVALIAÇÃO/CERTIFICAÇÃO:

- a) A avaliação formativa, que se projeta sobre o processo de formação, permitindo obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista à definição e ao ajustamento de processos e estratégias pedagógicas. Os critérios a utilizar deverão ser: A - Assiduidade e Pontualidade (Comparece às horas marcadas e cumpre o horário da formação); B - Participação Ativa (está motivado; interage com o grupo; participa nos grupos de trabalho; coloca questões e exprime opiniões críticas e fundamentadas); C - Impacto de formação (evolução entre o perfil de entrada e o perfil de saída); D - Resultados Alcançados (testes, trabalhos individuais e de grupo; provas em cursos homologados).
- b) A avaliação sumativa, que terá por função servir de base de decisão para a certificação, será suportada em trabalhos práticos (individuais e/ou em grupo), e/ou testes, e/ou observação direta, consoante o mais adequado a cada formando/a. O resultado final deverá ser expresso em "Com Aproveitamento" (certificação) ou "Sem Aproveitamento", em função do/a formando/a ter ou não atingido os objetivos da formação.

## OUTROS

A BRS - FORMAÇÃO DESPORTIVA reserva-se o direito de não iniciar as formações nas datas previstas, caso não exista um mínimo de 15 formandos por turma.

**FORMADORES****José da Costa Calçada**

Frequentou o Curso Superior Filosófico-Teológico na Universidade Católica Portuguesa (UCP-Lisboa); Bacharelato em Sociologia Aplicada pelo Instituto Superior de Humanidades e Tecnologias; é licenciado em Sociologia Geral pelo Instituto Superior de Matemáticas e Gestão; é Mestrado em Sociologia da Cultura e dos Estilos de Vida, pela Universidade do Minho.

Exerceu funções de Presidente/diretor do Projeto Homem de Vila Real – Programa Terapêutico Educativo de Toxicodependentes, promovido pela Cáritas Diocesana da Vila Real, desde 1998-2000. Foi Coordenador Técnico da resposta social de Apoio Domiciliário Integrado – ADI (2001 a 2013) e do Serviço de Apoio Domiciliário – SAD (2004-2017).

É Sociólogo e exerce funções de Coordenador Técnico das respostas sociais de Centro de Dia e Centro de Convívio, desde 2001. Integra a equipa técnica do projeto de voluntariado de proximidade Bem-me-quer +Perto, promovido pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, desde 2009. É formador em várias instituições que promovem formação, desde o ano de 2000 até à data. É Sensei cédula de praticante, APR-003036-PT Curso de Formação Profissional de Curso Profissional de Terapeuta de Reiki, Certificado n.º 81/2028 pela DGERT. É diretor técnico do Gabinete de Terapias complementares que promovem o Reiki. Exerce funções de Terapeuta de Reiki no AS – Acolhimento Sénior de Prado/ AS - SERVIÇOS SOCIAIS E DE SAUDE LDA. Possui o Certificado de Formação Para Formadores em Voluntariado Social, Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado. Frequentou até ao 2.º ano de aprendizagem de Solfejo e de Órgão litúrgico, na Escola de Música do Sagrado Coração de Maria/ Atual Conservatório de Música do Santuário de Fátima. Curso de Verão de Música Gregoriana, dirigido pela Professora Júlia de Almendra. Exerce funções de Sociólogo/Animador Sociocultural no Centro de Dia/Centro de Convívio. Foi organista da Paróquia de Santa Marinha e Salvador Ribeira de Pena.

É autor da análise sociodemográfica de Ribeira de Pena (Casa de Santa Marinha –Iniciativas Culturais e Turísticas, 1998), Turismo, Saúde e Termalismo Sénior (Dissertação de Mestrado, 2006), Análise Social de uma Paróquia (Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora de Fátima, 2007). Manual de Estimulação Cognitiva Para Seniores: 110 exercícios para alisar as rugas da mente, Paulus Editora, 2022. O Meu Manual de Estimulação Cognitiva através da Espiritualidade: Uma ferramenta para o crente e não crente, Lisboa, Paulus Editora, 2024.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>110€</b>
--------------------	-------------

**Forma de pagamento faseado**

Inscrição – 40€

Até 5 de junho 2026 – 40€

Até ao final da formação – 30€

**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.

