

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

## **UFCD – 3551**

**1 julho a 22 agosto 2026 | 19h30 – 22h00 | 50 horas**

Formação online

**Liliana Mendes**

### **CREDITAÇÃO**

**Emissão de certificado de competências profissionais através da plataforma SIGO**

Mais informações e inscrições em:

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

## **APRESENTAÇÃO**

A UFCD 3551 – Animação em Lares e Centros de Dia visa desenvolver competências para a conceção, planeamento e dinamização de atividades de animação sociocultural dirigidas à população idosa, promovendo a participação ativa, o bem-estar, a estimulação das capacidades remanescentes e a melhoria da qualidade de vida.

Ao longo da formação serão abordadas estratégias de animação, privilegiando uma intervenção centrada na pessoa, respeitando os seus interesses, ritmos, necessidades e escolhas.

Partindo dos conteúdos previstos no referencial, serão exploradas metodologias inovadoras e boas práticas de intervenção que contribuam para a promoção do envelhecimento ativo, da inclusão social, da participação comunitária e da valorização do papel da pessoa idosa na sociedade atual.

## **ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Zoom. Os participantes deverão manter a câmara ligada durante as sessões síncronas, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

## **METODOLOGIA DE FORMAÇÃO**

A formação será desenvolvida em regime e-learning, combinando sessões síncronas e assíncronas, privilegiando uma metodologia ativa, participativa e orientada para a aplicação prática dos conteúdos em contexto profissional.

### **Sessões Síncronas**

As sessões síncronas decorrerão através da plataforma Zoom, em tempo real, permitindo a interação entre formador e formandos. Nestas sessões, serão utilizadas metodologias diversificadas, nomeadamente:

- Exposição e exploração dos conteúdos previstos no referencial da UFCD;
- Brainstorming e partilha de experiências profissionais;
- Debates orientados e reflexão crítica;
- Análise e discussão de estudos de caso;
- Resolução de problemas e situações práticas;
- Dinâmicas de grupo;
- Role-play e simulação de situações de intervenção;
- Demonstração de técnicas, estratégias e atividades de animação sociocultural.

### **Sessões Assíncronas**

As sessões assíncronas permitirão consolidar e aprofundar os conteúdos abordados nas sessões síncronas, promovendo a autonomia e a reflexão individual dos formandos.

Serão desenvolvidas através de:

- Leitura e análise de documentação de apoio;
- Visualização de recursos pedagógicos;
- Participação em fóruns de discussão;
- Resolução de exercícios práticos;
- Elaboração de fichas de trabalho;
- Análise de estudos de caso;
- Pesquisas orientadas;
- Construção de propostas de atividades de animação;
- Desenvolvimento de trabalhos práticos individuais e/ou em grupo;
- Reflexão crítica sobre práticas de intervenção com pessoas idosas.

Ao longo da formação será privilegiada a aplicação dos conteúdos à realidade profissional dos participantes, promovendo a partilha de boas práticas na área da animação em lares e centros de dia.

## CALENDÁRIO/CRONOGRAMA

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Zoom.

Nas sessões síncronas, 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.

Tema	Data	Horário	Sessão	Horas	Conteúdo
------	------	---------	--------	-------	----------

<b>Apresentação da Formação</b>	1 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica</li> <li>• Introdução ao tema</li> <li>• Apresentação do roteiro de formação</li> </ul>
---------------------------------	-------	--------------------------	-----------------	-----------	--

<b>Momentos de Lazer</b>	3 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<b>Atividades de lazer e animação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animação centrada na pessoa</li> <li>• Histórias de vida</li> <li>• Reminiscência</li> <li>• Atividades com significado</li> <li>• Promoção da identidade pessoal</li> </ul>
	4 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<b>Atividades físicas e motoras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercício funcional</li> <li>• Prevenção de quedas</li> <li>• Movimento adaptado</li> <li>• Promoção da autonomia</li> <li>• Atividade física inclusiva</li> </ul>
	8 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<b>Atividades cognitivas e mentais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Literacia digital</li> <li>• Inteligência Artificial como recurso de estimulação</li> <li>• Aplicações digitais para seniores</li> <li>• Treino cognitivo baseado em memórias autobiográficas</li> </ul>
	10 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<b>Atividades gastronómicas e do quotidiano</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Receitas afetivas</li> <li>• Memórias gastronómicas</li> <li>• Sustentabilidade alimentar</li> <li>• Valorização dos saberes tradicionais</li> </ul>
	11 jul	<b>19:30h 21:30h</b>	<b>Síncrona</b>	<b>2h</b>	<b>Atividades comunitárias e de lazer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação comunitária</li> <li>• Voluntariado sénior</li> <li>• Intergeracionalidade</li> <li>• Cidadania ativa</li> </ul>

Estimulação de Competências	15 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estimulação física, motora e sensorial</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulação multissensorial</li> <li>• Snoezelen</li> <li>• Funcionalidade e autonomia</li> <li>• Envelhecimento ativo</li> </ul>
	17 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estimulação social e emocional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bem-estar emocional</li> <li>• Gestão das emoções</li> <li>• Combate à solidão</li> <li>• Relações interpessoais significativas</li> </ul>
	18 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estimulação cognitiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reserva cognitiva</li> <li>• Estimulação digital</li> <li>• Tecnologias de apoio</li> <li>• Ferramentas digitais para treino cognitivo</li> </ul>
	22 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estimulação existencial/espiritual</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentido de vida</li> <li>• Espiritualidade e bem-estar</li> <li>• Legado pessoal</li> <li>• Projeto de vida na velhice</li> </ul>

Ociosidade	24 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estereótipos da velhice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idadismo</li> <li>• Preconceitos associados ao envelhecimento</li> <li>• Combate à infantilização</li> </ul>
	25 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Atividades padronizadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenção centrada na pessoa</li> <li>• Personalização das atividades</li> <li>• Respeito pela individualidade</li> </ul>
	29 jul	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Consequências da ociosidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolamento social</li> <li>• Perda de motivação</li> <li>• Impacto na saúde mental</li> <li>• Perda de sentido e propósito</li> </ul>
	1 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Estratégias de combate à ociosidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direito à Não Atividade</li> <li>• Autodeterminação</li> <li>• Participação voluntária</li> <li>• Diferença entre ociosidade, descanso e escolha consciente</li> <li>• Respeito pelos ritmos individuais</li> </ul>

<b>Contacto com o ambiente externo à Instituição</b>	2 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Benefícios do contexto externo para os idosos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envelhecimento na comunidade</li> <li>• Inclusão social</li> </ul>
	6 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Atividades de voluntariado e solidariedade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voluntariado sénior</li> <li>• Mentoria intergeracional</li> <li>• Responsabilidade social</li> </ul>
	8 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Integração e relação com o ambiente externo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intergeracionalidade</li> <li>• Redes de apoio comunitário</li> <li>• Parcerias locais</li> </ul>
	9 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Atividades externas e sustentabilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustentabilidade ambiental</li> <li>• Hortas comunitárias</li> <li>• Projetos ecológicos</li> <li>• Mobilidade e acessibilidade</li> </ul>

<b>Participação nas atividades planeadas pela Instituição</b>	13 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>PAS – Plano de Atividades Socioculturais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeamento centrado na pessoa</li> <li>• Avaliação do impacto das atividades</li> <li>• Registo de interesses, preferências e opções de participação</li> <li>• Participação dos residentes na construção do plano</li> </ul>
	16 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>PADP – Plano de Desenvolvimento Pessoal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeto de vida</li> <li>• Objetivos pessoais</li> <li>• Promoção da autonomia</li> </ul>
	20 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Características das atividades planeadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades significativas</li> <li>• Personalização</li> <li>• Flexibilidade e adaptação</li> </ul>
	22 ago	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<b>Motivação e incentivo à participação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha do residente</li> <li>• Participação significativa</li> <li>• Qualidade de vida</li> <li>• Empowerment</li> <li>• Promoção da autodeterminação</li> </ul>
		*		Assíncrona	6h

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning* (regime síncrono e assíncrono)

De 01/07/2026 a 22/08/2026

(50 horas)

## 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, detentora de Curso de Animação Sociocultural (Nível III), Certificado de Competências Pedagógicas (CCP), Certificado de Especialização E-Formadora (CCP-E) e Certificado de Competências na área de Conceção e Desenvolvimento de E-Conteúdos para E-Learning.

Com mais de 15 anos de experiência profissional na área social, tendo desempenhado funções de Assistente Social, Coordenadora e Diretora Técnica em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário.

Ao longo do seu percurso profissional desenvolveu e implementou projetos de animação sociocultural, estimulação cognitiva, promoção do envelhecimento ativo, intervenção comunitária e desenvolvimento pessoal, privilegiando abordagens centradas na pessoa, na autonomia e na qualidade de vida.

Conta ainda com experiência enquanto formadora certificada em diversas áreas da intervenção social, animação sociocultural, envelhecimento, comunicação, relações interpessoais e desenvolvimento pessoal, conciliando o rigor técnico com uma forte componente prática e aplicada à realidade das respostas sociais.

Possui experiência na conceção, desenvolvimento e dinamização de formação em regime presencial, b-learning e e-learning, recorrendo à utilização de plataformas digitais, recursos multimédia e metodologias ativas de aprendizagem.

A sua intervenção distingue-se pela valorização das histórias de vida, da participação significativa, da autodeterminação e do respeito pela individualidade de cada pessoa idosa, promovendo uma visão humanizada da animação em lares e centros de dia.

### VALOR DA INSCRIÇÃO

<b>Pagamento único</b>	<b>135€</b>
<b>Pagamento em 3 prestações</b> 1. <sup>a</sup> prestação – momento da inscrição 2. <sup>a</sup> prestação – até ao dia <b>20/julho</b> 3. <sup>a</sup> prestação – até ao dia <b>20/agosto</b>	<b>3 x 50€ = 150€</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.

