

ANIMAÇÃO EM LARES E CENTROS DE DIA

UFCD – 3551

7 setembro a 25 novembro 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

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
------	------	---------	--------	-------	----------

Apresentação da Formação	7 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica • Introdução ao tema • Apresentação do roteiro de formação
---------------------------------	-------	--------------------------	-----------------	-----------	--

Momentos de Lazer	9 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	Atividades de lazer e animação <ul style="list-style-type: none"> • Animação centrada na pessoa • Histórias de vida • Reminiscência • Atividades com significado • Promoção da identidade pessoal
	14 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	Atividades físicas e motoras <ul style="list-style-type: none"> • Exercício funcional • Prevenção de quedas • Movimento adaptado • Promoção da autonomia • Atividade física inclusiva
	16 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	Atividades cognitivas e mentais <ul style="list-style-type: none"> • Literacia digital • Inteligência Artificial como recurso de estimulação • Aplicações digitais para seniores • Treino cognitivo baseado em memórias autobiográficas
	21 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	Atividades gastronómicas e do quotidiano <ul style="list-style-type: none"> • Receitas afetivas • Memórias gastronómicas • Sustentabilidade alimentar • Valorização dos saberes tradicionais
	28 set	19:30h 21:30h	Síncrona	2h	Atividades comunitárias e de lazer <ul style="list-style-type: none"> • Participação comunitária • Voluntariado sénior • Intergeracionalidade • Cidadania ativa

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

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

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

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

LOCAL E HORÁRIO

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

De 07/09/2026 a 25/11/2026

(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

Pagamento único	135€
Pagamento em 3 prestações 1. ^a prestação – momento da inscrição 2. ^a prestação – até ao dia 30/setembro 3. ^a prestação – até ao dia 31/outubro	3 x 50€ = 150€

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.

