

PROMOVER O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO

UC04174

20 de agosto a 30 de setembro 2026 | 10h – 12h | 50 horas

FORMAÇÃO ONLINE

Bruno Sousa

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população constitui uma das principais transformações demográficas da sociedade atual, tornando cada vez mais relevante a implementação de estratégias que promovam a saúde, a autonomia, a participação social e a qualidade de vida das pessoas idosas.

O conceito de envelhecimento ativo assenta na otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, permitindo às pessoas manterem o seu bem-estar físico, mental e social ao longo do processo de envelhecimento. Neste contexto, assume especial importância a intervenção dos profissionais que atuam em estruturas de apoio social, comunitário e de saúde, através da dinamização de atividades promotoras de autonomia, inclusão social, estimulação cognitiva e bem-estar emocional.

A presente ação de formação pretende proporcionar aos participantes conhecimentos e competências que lhes permitam colaborar em equipas multidisciplinares na promoção do envelhecimento saudável e ativo, identificar necessidades das pessoas idosas, implementar atividades adequadas aos diferentes níveis de autonomia e participar em projetos de intervenção social dirigidos à população sénior.

Ao longo da formação serão abordadas as alterações associadas ao envelhecimento, os fatores promotores do envelhecimento ativo, as principais patologias associadas à idade, as estratégias de estimulação cognitiva e motora, a comunicação empática, a dinamização comunitária e a articulação com redes de apoio e serviços especializados.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, conjugando sessões online síncronas, realizadas através da plataforma Zoom, com sessões online assíncronas, realizadas com o apoio da plataforma Google Classroom.

Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões online síncronas, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Para acederem à plataforma Google Classroom, os formandos terão de utilizar uma conta Gmail. Poderão realizar as tarefas previstas para as sessões online assíncronas no dia e hora que preferirem, dentro do período definido para a sessão.

Objetivo Geral

Promover o envelhecimento saudável e ativo, colaborando em equipas multidisciplinares e desenvolvendo atividades de promoção da saúde, bem-estar, autonomia e participação social da população sénior.

Objetivos Específicos

- Identificar o processo de envelhecimento e as alterações biológicas, psicológicas e sociais associadas.
- Reconhecer alterações sensoriais, motoras, cognitivas e emocionais da pessoa idosa.
- Identificar fatores promotores do envelhecimento ativo e saudável.
- Reconhecer sinais de fragilidade, risco e dependência.
- Identificar as consequências da saúde mental e das doenças neurodegenerativas na funcionalidade da pessoa.
- Comunicar eficazmente com pessoas idosas, famílias e equipas multidisciplinares.
- Aplicar técnicas de estimulação sensorial, motora, cognitiva e emocional.
- Adaptar atividades a diferentes níveis de autonomia.
- Desenvolver atividades de grupo e comunitárias promotoras de participação social.
- Apoiar a implementação de projetos de intervenção social e envelhecimento ativo.
- Identificar recursos, serviços e redes de apoio disponíveis na comunidade.
- Promover a literacia digital e a utilização segura de tecnologias por pessoas idosas.
- Aplicar princípios éticos e de respeito pela dignidade da pessoa.

AVALIAÇÃO/CERTIFICAÇÃO

A avaliação das aprendizagens será contínua e baseada na demonstração das competências previstas na UC, privilegiando a participação ativa, a realização das atividades propostas e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.

A classificação final resultará da ponderação dos seguintes critérios:

Critério de Avaliação	Ponderação
Participação e envolvimento nas sessões síncronas	20%
Realização das atividades assíncronas	20%
Trabalhos práticos e evidências de aprendizagem desenvolvidas ao longo dos módulos	20%
Projeto final integrador	40%

A avaliação será suportada por diferentes instrumentos, nomeadamente grelhas de observação, fichas de trabalho, participação em fóruns, trabalhos práticos, apresentações e projeto final.

Considera-se que o formando concluiu a UC com aproveitamento quando obtiver uma classificação final igual ou superior a 10 valores e cumprir os requisitos de assiduidade definidos pela entidade formadora.

A certificação será emitida nos termos da legislação aplicável, através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), aos formandos que concluíam a UC com aproveitamento.

CONTEÚDOS PEDAGÓGICOS E CRONOGRAMA

Conteúdos/temáticas	Data	Horário	Tipo de sessão	Duração
Módulo 1 – Processo de Envelhecimento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceito de envelhecimento ▪ Alterações biológicas, psicológicas e sociais ▪ Envelhecimento sensorial, motor e cognitivo ▪ Fatores de risco e sinais de fragilidade 	20/08/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	26/08/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
Módulo 2 – Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceito e determinantes do envelhecimento ativo ▪ Autonomia nas atividades da vida diária ▪ Alimentação saudável ▪ Atividade física regular ▪ Saúde mental e emocional ▪ Participação social e cidadania 	27/08/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	4 horas
	02/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
Módulo 3 – Patologias Associadas ao Envelhecimento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Envelhecimento patológico ▪ Demência ▪ Doença de Alzheimer ▪ Demência vascular ▪ Demência frontotemporal ▪ Doença de Parkinson ▪ Impacto das patologias na funcionalidade 	03/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	4 horas
	09/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
Módulo 4 – Estimulação e Intervenção com Pessoas Idosas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimulação cognitiva ▪ Estimulação sensorial ▪ Motricidade fina e global ▪ Comunicação empática ▪ Relação de ajuda ▪ Papel dos cuidadores formais e informais 	10/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	6 horas
	16/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas

Módulo 5 – Projetos de Intervenção e Dinamização Comunitária <ul style="list-style-type: none"> ▪ Projetos sociais integrados de saúde e envelhecimento ▪ Planeamento e organização de atividades ▪ Dinâmicas comunitárias para grupos seniores ▪ Redes de apoio e articulação institucional ▪ Barreiras digitais na população sénior ▪ Utilização segura de smartphones e aplicações ▪ Combate à exclusão digital ▪ Ferramentas digitais de comunicação e acesso a serviços 	17/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	2 horas
	23/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
Módulo 6 – Projeto Integrador <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnóstico de necessidades ▪ Planeamento de intervenção ▪ Desenvolvimento de atividade prática ▪ Avaliação e melhoria contínua 	24/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 horas
	---	---	Online assíncrona	8 horas
	30/09/2026	10h00 – 12h00	Online síncrona	2 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

A ação de formação será desenvolvida em regime de e-learning, combinando sessões síncronas e atividades assíncronas, de forma a promover uma aprendizagem flexível, participativa e centrada no formando.

As sessões síncronas, realizadas através de videoconferência, terão como principal objetivo a apresentação e exploração dos conteúdos, o esclarecimento de dúvidas, a discussão de temas relevantes e a partilha de experiências entre os participantes. Serão utilizadas metodologias

expositivas e interrogativas, complementadas por debates, análise de casos práticos, resolução de problemas e atividades colaborativas que favoreçam a participação ativa dos formandos.

As atividades assíncronas decorrerão através da plataforma de aprendizagem e incluirão a consulta de recursos pedagógicos, a realização de pesquisas orientadas, a análise de documentação técnica, a participação em fóruns de discussão e a execução de trabalhos práticos relacionados com os conteúdos da unidade de competência. Estas atividades visam promover a autonomia, a reflexão crítica e a aplicação dos conhecimentos adquiridos a contextos concretos de promoção do envelhecimento saudável e ativo.

Ao longo da formação serão privilegiadas metodologias ativas e orientadas para o desenvolvimento de competências, incentivando os formandos a identificar necessidades da população sénior, colaborar com equipas multidisciplinares, planificar atividades promotoras de saúde e bem-estar, aplicar estratégias de estimulação cognitiva, motora, sensorial e emocional e dinamizar iniciativas de participação social e comunitária.

Serão ainda desenvolvidas atividades práticas e estudos de caso que permitam aos participantes compreender os desafios associados ao envelhecimento, reconhecer fatores de risco e sinais de fragilidade, adaptar intervenções a diferentes níveis de autonomia e promover a inclusão, a participação e a qualidade de vida das pessoas idosas.

A formação valorizará igualmente a identificação e mobilização de recursos comunitários, a articulação com redes de apoio e serviços especializados, bem como a promoção da literacia digital e da utilização segura das tecnologias por parte da população sénior.

A avaliação das aprendizagens assumirá um carácter contínuo e formativo, baseada na participação dos formandos, na realização das atividades propostas e na qualidade das evidências produzidas ao longo dos diferentes módulos, culminando na elaboração e apresentação de um projeto integrador de promoção do envelhecimento saudável e ativo que permita demonstrar a aquisição das competências previstas na UC.

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.

FORMADOR

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Treinador de Andebol nível 4 – EHF Master Coach

Treinador de Andebol nos escalões de formação durante mais de 15 anos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	110€
--------------------	-------------

Forma de pagamento faseado

Inscrição – 40€

Até 5 de agosto 2026 – 40€

Até ao final da formação – 30€

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.

