

# LONGEVIDADE ATIVA

**Estratégias para promover comunidades mais saudáveis e inclusivas**

**1 a 30 de setembro 2026 | 10 horas**

**FORMAÇÃO ONLINE**

**Ana Sofia Simões**

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

O envelhecimento da população constitui um dos maiores desafios das sociedades atuais, exigindo respostas inovadoras que promovam a autonomia, a participação e a qualidade de vida das pessoas idosas. Municípios, IPSS, associações e outras organizações desempenham um papel determinante na criação de comunidades mais inclusivas, saudáveis e amigas do envelhecimento.

Esta formação proporciona uma introdução aos princípios da longevidade ativa e às estratégias comunitárias que contribuem para o bem-estar e a participação da população sénior. Ao longo dos diferentes módulos, os participantes conhecerão conceitos fundamentais, exemplos de boas práticas e metodologias simples que poderão adaptar aos seus contextos profissionais.

Com uma abordagem prática e orientada para a realidade das organizações, esta ação pretende dotar os participantes de ferramentas que apoiem a conceção e dinamização de iniciativas promotoras da inclusão social, da participação comunitária e do envelhecimento saudável, contribuindo para comunidades mais ativas, solidárias e preparadas para os desafios demográficos atuais.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **formato online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	<b>Compreender a Longevidade Ativa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Longevidade ativa e envelhecimento saudável.</li> <li>▪ Determinantes da qualidade de vida.</li> <li>▪ Desafios do envelhecimento da população.</li> <li>▪ Combate ao isolamento social.</li> <li>▪ O papel das comunidades na promoção do envelhecimento ativo.</li> </ul>	3h
2	<b>Estratégias Comunitárias de Promoção da Participação</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participação social e cidadania ativa.</li> <li>▪ Redes de apoio e colaboração.</li> <li>▪ Relações intergeracionais.</li> <li>▪ Programas comunitários de promoção da saúde e bem-estar.</li> </ul>	3h
3	<b>Da Ideia à Ação: Construir Respostas Locais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diagnóstico comunitário.</li> <li>▪ Planeamento de iniciativas locais.</li> <li>▪ Parcerias e trabalho em rede.</li> <li>▪ Avaliação simples das iniciativas.</li> <li>▪ Ferramentas práticas e recursos úteis.</li> </ul>	4h

## OBJETIVOS

- Compreender os princípios da longevidade ativa e do envelhecimento saudável.
- Identificar estratégias comunitárias promotoras da autonomia, participação e inclusão.
- Conhecer boas práticas de intervenção dirigidas à população sénior.
- Aplicar princípios básicos de planeamento de iniciativas comunitárias.

## AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de setembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de setembro 2026

(10 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Gestores desportivos
- Técnicos municipais
- Coordenadores de projetos desportivos
- Técnicos de IPSS
- Colaboradores de Associações de âmbito social
- Estudantes das áreas do Desporto e Intervenção Social

## FORMADOR

### Ana Sofia Simões

Licenciada na área das Ciências Sociais e possui experiência na conceção, implementação e dinamização de projetos de intervenção comunitária dirigidos à promoção da qualidade de vida e da participação social. Ao longo do seu percurso tem colaborado com diferentes organizações no desenvolvimento de iniciativas orientadas para o envelhecimento ativo, a inclusão social e o fortalecimento das redes comunitárias, privilegiando abordagens centradas na pessoa, na participação e na valorização dos recursos locais.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>35€</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.

