

TÉCNICAS SEGURAS DE MOBILIZAÇÃO E TRANSFERÊNCIA DA PESSOA IDOSA

1 a 31 de outubro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ANTÓNIA SOBRAL

CREDITAÇÃO

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A mobilização e a transferência da pessoa idosa constituem procedimentos essenciais na prestação de cuidados, influenciando diretamente a segurança, o conforto, a autonomia e a prevenção de complicações decorrentes da imobilidade.

Ao mesmo tempo, estas tarefas representam uma das principais causas de lesões músculo-esqueléticas entre os profissionais e cuidadores, tornando indispensável a adoção de princípios de ergonomia, técnicas corretas de movimentação e utilização adequada de produtos de apoio.

Esta formação foi desenvolvida para dotar os participantes de competências técnicas que permitam realizar mobilizações e transferências de forma segura, protegendo simultaneamente a pessoa cuidada e o cuidador.

OBJETIVOS

- Aplicar princípios de ergonomia na prestação de cuidados
- Proteger a saúde músculo-esquelética do cuidador
- Executar técnicas corretas de mobilização no leito
- Realizar transferências entre diferentes superfícies de forma segura
- Utilizar corretamente produtos de apoio à mobilização e transferência
- Prevenir quedas e outras lesões associadas às mobilizações

DESTINATÁRIOS

- Auxiliares de ação direta
- Auxiliares de geriatria
- Técnicos de IPSS e misericórdias
- Profissionais de serviços de apoio domiciliário
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, 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 pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Ergonomia, segurança e proteção do cuidador • Princípios de ergonomia • Biomecânica de mobilização • Posturas corretas • Fatores de risco para lesões • Organização do espaço de trabalho • Estratégias de proteção do cuidador	3h
2	Técnicas de mobilização e transferência • Mobilização no leito • Mudança de decúbito • Transferência cama-cadeira • Passagem da posição sentada para a posição de pé • Apoio à marcha • Prevenção de quedas	4h
3	Produtos de apoio à mobilização e transferência • Produtos de apoio • Cintos de marcha • Tábuas de transferência • Discos giratórios • Lençóis e superfícies deslizantes • Critérios de seleção de equipamentos • Estudos de caso e boas práticas	3h

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Antónia Sobral

Profissional com experiência na área do apoio e cuidado à pessoa idosa, desenvolvendo a sua atividade com especial atenção à segurança, ao conforto e à promoção da autonomia nas atividades da vida diária.

Ao longo do seu percurso, tem aprofundado conhecimentos e práticas relacionados com a mobilização e transferência de pessoas com diferentes níveis de dependência, valorizando a

aplicação de princípios de ergonomia, a prevenção de riscos e a utilização adequada de produtos de apoio. A sua abordagem privilegia simultaneamente a proteção da pessoa cuidada e do cuidador, procurando promover práticas de assistência seguras, adequadas e respeitadoras das capacidades individuais.

Enquanto formadora, procura transmitir conhecimentos de forma prática e acessível, contribuindo para a melhoria das competências dos profissionais que intervêm no acompanhamento e cuidado à pessoa idosa.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

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.



**Entidade
Formadora
Certificada
dgert**