

SONO E RECUPERAÇÃO NO ENVELHECIMENTO

Estratégias para promover o descanso, a funcionalidade e o bem-estar da pessoa idosa

1 a 31 de dezembro de 2026 | 15 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Ana Sofia Simões

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O sono constitui uma dimensão fundamental do envelhecimento saudável, influenciando a recuperação física e mental, a cognição, o equilíbrio emocional, a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida da pessoa idosa.

As alterações associadas ao envelhecimento, as rotinas institucionais, a redução da atividade física, a exposição inadequada à luz, o isolamento social e determinados hábitos quotidianos podem contribuir para uma progressiva deterioração da qualidade do descanso.

Esta formação pretende capacitar profissionais que intervêm com pessoas idosas para **compreenderem o sono para além da perspetiva clínica**, identificando fatores modificáveis nos ambientes, comportamentos e rotinas quotidianas e desenvolvendo estratégias preventivas e educativas adequadas aos diferentes contextos profissionais.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **formato online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo 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	Compreender o sono no processo de envelhecimento ▪ O que é o sono e porque dormimos ▪ Funções biológicas e psicológicas do sono ▪ Arquitetura e organização do sono ▪ Ciclos e fases do sono ▪ Ritmos circadianos ▪ Relógio biológico e sincronizadores externos ▪ Alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento ▪ Mudanças na duração, continuidade e profundidade do sono ▪ Despertares noturnos ▪ Alterações dos horários de sono ▪ Sonolência diurna ▪ Cochilos e sono diurno ▪ Variabilidade individual ▪ Fatores que influenciam o padrão de sono ▪ Principais perturbações do sono na população idosa ▪ Sinais de alerta ▪ Mitos sobre o sono e envelhecimento ▪ Diferença entre alterações expectáveis e situações que requerem avaliação especializada ▪ Limites de intervenção dos diferentes profissionais	3 h

2	Higiene do sono, ambiente e rotinas saudáveis ▪ Conceito de higiene do sono ▪ Fatores modificáveis e não modificáveis ▪ Organização do quarto e espaço de descanso ▪ Luminosidade ▪ Temperatura ▪ Ruído ▪ Conforto ▪ Segurança ▪ Utilização de dispositivos eletrónicos ▪ Exposição à luz natural ▪ Atividade física e comportamento sedentário ▪ Alimentação e horários das refeições ▪ Bebidas estimulantes ▪ Hidratação e sono ▪ Rotinas antes de dormir ▪ Horários regulares ▪ Cochilos: quando podem ajudar e quando podem interferir ▪ Atividades durante o dia e qualidade do sono noturno ▪ Importância da ocupação e participação social ▪ Criação de rotinas individualizadas ▪ Barreiras à mudança de hábitos ▪ Estratégias de adesão ▪ Adaptação das recomendações ao contexto domiciliário e institucional	3 h
3	Sono, cognição, mobilidade e autonomia ▪ Relação entre sono e funcionamento cognitivo ▪ Memória e consolidação da aprendizagem ▪ Atenção e concentração ▪ Velocidade de processamento ▪ Tomada de decisão ▪ Fadiga e desempenho funcional ▪ Sonolência diurna ▪ Sono e capacidade para realizar atividades quotidianas ▪ Qualidade do sono e mobilidade ▪ Equilíbrio e estabilidade ▪ Sono, fadiga e risco de queda ▪ Atividade física e qualidade do sono ▪ Comportamento sedentário ▪ Ciclo dormir mal – fadiga – menor atividade – maior sedentarismo – pior sono ▪ Recuperação física ▪ Autonomia funcional ▪ Identificação de alterações ▪ Observação sistemática ▪ Indicadores funcionais ▪ Estratégias preventivas ▪ Situações que requerem encaminhamento	3 h

4	Sono, recuperação e bem-estar emocional ▪ Relação bidirecional entre sono e bem-estar emocional ▪ Ansiedade e sono ▪ Humor e alterações do padrão de descanso ▪ Isolamento social ▪ Solidão ▪ Perda de rotinas ▪ Transições de vida e impacto no sono ▪ Institucionalização e alteração dos padrões quotidianos ▪ Importância da atividade e participação durante o dia ▪ Técnicas simples de relaxamento ▪ Respiração e redução da atividade ▪ Preparação para o período de descanso ▪ Estratégias não farmacológicas no âmbito das competências profissionais ▪ Comunicação sobre problemas de sono ▪ Escuta e observação ▪ Sinais de alerta ▪ Limites profissionais ▪ Referenciação e trabalho multidisciplinar	3 h
5	Da observação à intervenção: promover o sono em contextos institucionais e comunitários ▪ Observar antes de intervir ▪ Recolha de informação ▪ Diário de sono e rotinas ▪ Identificação de fatores modificáveis ▪ Priorização dos problemas ▪ Definição de objetivos ▪ Seleção de estratégias ▪ Individualização da intervenção ▪ Contexto domiciliário ▪ Centros de dia ▪ Estruturas residenciais ▪ Serviços de apoio domiciliário ▪ Rotinas institucionais e sono ▪ Horários e organização das atividades ▪ Ambiente físico ▪ Participação das equipas ▪ Envolvimento da pessoa idosa ▪ Envolvimento das famílias ▪ Literacia do sono ▪ Campanhas de sensibilização ▪ Programas comunitários ▪ Definição de indicadores ▪ Monitorização ▪ Avaliação de resultados ▪ Reajustamento da intervenção ▪ Boas práticas institucionais ▪ Construção de um plano de promoção do sono e recuperação	3 h

OBJETIVOS

- Compreender as principais funções biológicas e psicológicas do sono
- Identificar as alterações dos padrões de sono associados ao envelhecimento
- Reconhecer fatores individuais, ambientais e comportamentais que podem comprometer a qualidade do sono
- Compreender a influência dos ritmos circadianos no envelhecimento
- Identificar princípios de higiene do sono adequados à população idosa
- Analisar a influência da atividade física, da alimentação, da exposição à luz e das rotinas quotidianas no sono
- Relacionar qualidade do sono com memória, atenção, mobilidade, autonomia e risco de queda
- Reconhecer a relação entre sono, stress, ansiedade, isolamento social e bem-estar emocional
- Identificar situações que justificam sinalização ou encaminhamento para profissionais de saúde
- Analisar criticamente ambientes e rotinas institucionais quanto ao seu impacto no descanso
- Reconhecer estratégias de literacia e educação para o sono dirigidas às pessoas idosas
- Analisar estratégias de promoção do sono, da recuperação e do bem-estar adequadas a diferentes contextos institucionais e comunitários.

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 31 de dezembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

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

DESTINATÁRIOS

- Animadores socioculturais
- Técnicos de intervenção social
- Técnicos de gerontologia
- Educadores sociais
- Técnicos de autarquias
- Profissionais de IPSS e outras instituições de apoio à população idosa
- Profissionais de centros de dia e estruturas residenciais para pessoas idosas
- Profissionais de serviços de apoio domiciliário
- Cuidadores formais

FORMADORA**Ana Sofia Simões**

Licenciada na área das Ciências Sociais, 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

(15 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
--------------------	------------

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.