

CÉREBRO ADOLESCENTE EM AÇÃO

MOVIMENTO, EMOÇÃO E PARENTALIDADE EFICAZ

11 a 30 de novembro 2026 | 19h às 21h | 15 horas

Formação online

JOANA PASSOS

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CERTIFICADA

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A adolescência é um período crítico de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, marcado por rápidas transformações cerebrais e pela consolidação das funções executivas. A relação entre o comportamento sedentário, as funções executivas e a parentalidade consciente é fundamental para a promoção de estilos de vida saudáveis e equilibrados. Esta formação pretende dotar os participantes de conhecimentos e estratégias práticas para promover a regulação emocional, a atividade física e a parentalidade consciente, reduzindo os comportamentos sedentários e fortalecendo as relações familiares e escolares.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Carga horária total: 15 horas (6h síncronas + 9h assíncronas)

Temática	Data	Horário
Módulo 1 – Desenvolvimento Adolescente e Funções Executivas ▪ O cérebro adolescente e a plasticidade cognitiva. ▪ Funções executivas básicas e superiores: controlo inibitório, memória de trabalho, flexibilidade cognitiva, planeamento e resolução de problemas. ▪ Influência do ambiente familiar e escolar no desenvolvimento executivo. ▪ Relação entre atividade física, comportamento sedentário e desempenho cognitivo.	11/11/2026	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração
Módulo 2 – Parentalidade Consciente e Regulação Comportamental ▪ Estilos parentais: autoritário, permissivo, autoritativo e parentalidade consciente. ▪ Dimensões da parentalidade consciente: atenção plena, aceitação, compaixão e autorregulação. ▪ Relações familiares e vinculação segura na adolescência. ▪ Estratégias familiares que promovem funções executivas e competências socioemocionais.	18/11/2026	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração
Módulo 3 – Redução do Comportamento Sedentário e Promoção da Atividade Familiar ▪ Definição e impacto do comportamento sedentário na adolescência. ▪ Relação entre tempo de ecrã, sono, atenção e saúde mental. ▪ Mediação parental e gestão da utilização tecnológica. ▪ Atividades familiares promotoras de movimento e interação positiva.	25/11/2026	19h às 21h
	Sessão assíncrona	3h de duração

AVALIAÇÃO

A avaliação será contínua e terá em conta a participação nas três sessões síncronas e a realização das atividades propostas para cada módulo nas 9 horas de trabalho assíncrono.

As atividades assíncronas serão disponibilizadas após cada sessão síncrona e deverão ser concluídas até 30 de novembro de 2026. A emissão do certificado fica condicionada à participação nas sessões síncronas e à conclusão das atividades assíncronas.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

11, 18 e 25 de novembro de 2026 das 19h às 21h

9 horas assíncronas

(15 horas)

DESTINATÁRIOS

Profissionais e agentes educativos que intervêm com adolescentes e famílias, nomeadamente:

- Psicólogos (educacionais, clínicos e comunitários)
- Educadores e técnicos de educação
- Assistentes sociais, mediadores familiares e técnicos de intervenção psicossocial
- Terapeutas ocupacionais, psicomotricistas e fisiologistas do exercício
- Profissionais de saúde e técnicos de promoção de estilos de vida saudáveis
- Pais, encarregados de educação e cuidadores interessados em estratégias de parentalidade consciente e promoção da atividade física familiar.

FORMADORA

Joana Passos

Psicóloga, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, licenciada em Psicologia da Educação e Reabilitação pela Universidade do Algarve, com pós-graduação em Psicoterapias Cognitivo- Comportamentais, em Psicologia da Educação e em Psicogeriatria. Mestre em Estudos da Criança pela Universidade do Minho com tese de mestrado na área do comportamento sedentário, funções executivas, parentalidade consciente e adolescência. Com experiência profissional vasta na intervenção direta com crianças, adolescentes e famílias em contexto escolar e clínico.

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.

