

GEROSAD UNIPessoal, LDA



GUIA DE FORMAÇÃO

Âmbito	Serviço de formação
Designação	Guia de Formação
Responsável	Marta Lamas - Gestora da formação

- **Nome do Curso:** Estratégias de Regulação Emocional no Dia-a-Dia
- **Área de formação:** 762 – Trabalho Social e Orientação
- **Modalidade de formação:** Outra formação profissional contínua não inserida no catálogo nacional das qualificações
- **Forma de organização:** *online (formação à distância)*
- **Duração:** 03h00
- **Data da formação:** 21 de outubro de 2026
- **Horário:** 19h00 – 22h00
- **Destinatários:** Pais, educadores, professores, técnicos de respostas sociais para crianças, outros profissionais que trabalham com crianças, psicólogos em formação inicial.
- **Requisitos de acesso**
 - Acesso a computador com ligação a internet e conta de e-mail;
 - Ficha de Inscrição preenchida corretamente;
 - Domínio ao nível básico de informática;

- **Objetivo Geral**

No final deste curso, os formandos deverão ser capazes de compreender o papel da regulação emocional no desenvolvimento infantil e aplicar estratégias práticas que favoreçam a autorregulação, promovendo ambientes familiares e escolares mais consistentes e emocionalmente equilibrados.

- **Objetivos Específicos**

No final do curso os formandos terão competências para:

- Definir regulação emocional e compreender a sua importância no desenvolvimento infantil.
- Identificar sinais de dificuldades de autorregulação em diferentes idades.
- Conhecer técnicas de apoio à regulação emocional adaptadas ao quotidiano.
- Desenvolver competências práticas para implementar estratégias em casa, na escola ou em resposta social.
- Promover o uso de ferramentas aplicáveis a contextos reais.

- **Conteúdos programáticos e distribuição da carga horária**

Conteúdos	Carga horária e forma (P/ADS/ADA)
-----------	-----------------------------------

Estratégias de Regulação Emocional no Dia-a-Dia Duração total: 03h00	Descobrimo a Regulação Emocional ○ Conceito ○ Desenvolvimento ao longo da infância ○ Impacto na aprendizagem e comportamento. Quando as Emoções Desregulam ○ Birras, frustração, impulsividade ○ Ansiedade, retraimento ○ Diferenças entre idades Laboratório de Estratégias ○ Técnicas de respiração e <i>mindfulness</i> ○ Rotinas estruturadas ○ Brincar e vínculo ○ Comunicação positiva Ferramentas e recursos ○ Caixas da calma ○ Cartões de emoções ○ Estratégias de reforço positivo	ADS – 03h00
---	---	-------------

• Metodologias de formação

A ação decorre em formato online, através da plataforma Microsoft Teams, em regime síncrono, recorrendo aos métodos expositivo, interrogativo e ativo, promovendo a participação e interação dos formandos ao longo da sessão.

• Certificação

Certificado	• A conclusão da ação de formação com aproveitamento confere ao formando o direito à emissão de um Certificado de Formação Profissional através da plataforma Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), nos termos da Portaria 474/2010 de 8 de julho. • Os certificados são enviados para o e-mail do formando entre 10 a 20 dias úteis após a data da ação de formação.
Avaliação	• É obrigatório um nível de assiduidade igual ou superior a 90% da carga horária da ação de formação. • Nas ações de curta duração, a avaliação da aprendizagem é realizada ao longo da sessão através da observação direta do formador, podendo incluir questões orais, discussão orientada, análise de casos práticos, dinâmicas de grupo e/ou breves exercícios de aplicação, de acordo com a natureza da formação. • A avaliação considera a participação, interação, compreensão demonstrada e capacidade de aplicação dos conteúdos às situações propostas. • O resultado da avaliação da aprendizagem é registado pelo formador no final da ação e expresso em “Com aproveitamento” ou “Sem aproveitamento”. • No final da formação é ainda realizada a avaliação de satisfação/feedback dos formandos relativamente à ação, aos conteúdos, ao formador, à organização e às condições de realização.

Aprovação	- A obtenção do certificado de formação com “APROVEITAMENTO” depende do cumprimento da assiduidade mínima definida e da validação da avaliação da aprendizagem pelo formador. - Os registos de assiduidade, os resultados da avaliação da aprendizagem e a avaliação de satisfação/feedback são arquivados no Dossier Técnico-Pedagógico da ação.
-----------	---

- Recursos e ambientes de formação

Recursos e Ferramentas	Para a realização da ação, são necessários os seguintes recursos: - Cada participante deve assegurar o acesso a Computador com ligação a internet e programa TEAMS. - Manuais e Documentação de apoio disponibilizados via e-mail.
------------------------	---

- Condições de acesso

- A inscrição é realizada através do preenchimento de um formulário de inscrição. Após o preenchimento do formulário e o envio do comprovativo de pagamento da formação é confirmada a inscrição (via e-mail);
- O link de acesso à formação é enviado ao formando, por e-mail, até 24 horas antes da realização da formação.

- Regras da ação através da plataforma TEAMS

- Início da formação:** Os formandos são admitidos na plataforma até 10 minutos antes do início previsto da ação.
- Câmara:** A utilização da câmara é obrigatória durante a sessão de formação, salvo situações excecionais devidamente justificadas e comunicadas ao formador ou à entidade formadora. As sessões não são gravadas. Para efeitos de identificação, acompanhamento da participação e evidência da realização da formação, poderão ser efetuadas capturas de ecrã no início e no final da sessão, exclusivamente para arquivo no Dossier Técnico-Pedagógico da ação.
- Microfone:** pedimos que os formandos mantenham o microfone desligado durante a ação, para evitar ruídos e falhas de comunicação. Sempre que o formando se mostrar interessado em participar deve “levantar a mão” no *Teams* e aguardar que a formadora lhe dê a palavra.

- Informações adicionais

Política de reembolso:

- Em caso de desistência e com justificação via e-mail, o formando poderá solicitar o reembolso até 14 dias antes da data prevista da ação.
- Em caso de falta, o formando não confere o direito ao reembolso.

- O valor é reembolsado na totalidade, sempre que o curso não se realize por motivos imputáveis à ENTIDADE FORMADORA.

Inscrições:

- A ação de formação realizar-se-á com o mínimo de 10 formandos e o máximo de 25 formandos. Caso não se verifique o número mínimo de formandos, a formação é reagendada e todos os formandos serão notificados por chamada telefónica e via e-mail. Fica ao critério do formando a decisão de manter a sua inscrição para a nova data ou é feita a devolução do valor da inscrição.

• **Equipa Pedagógica**

Função	Nome	Qualificações
Gestora de Formação	Marta Lamas	Fundadora e CEO de GEROSAD UNIPessoal LDA.
Coordenadora Pedagógica	Marta Lamas	
Formador/a	Psicóloga Marisa Marques	Psicóloga Clínica e da Saúde, especialista na infância, adolescência e neurodesenvolvimento. Com experiência hospitalar e em centros de neurodesenvolvimento, dedica-se à avaliação psicológica, perturbações do neurodesenvolvimento e intervenções inovadoras como Neurofeedback e tDCS. É autora de várias publicações científicas e artigos de divulgação em saúde mental e tem realizado diversas comunicações em congressos nacionais e internacionais, transformando conhecimento em estratégias práticas que inspiram pais, educadores e profissionais de saúde a promoverem bem-estar, regulação emocional e desenvolvimento saudável.

GEROSAD

Obrigado

Visite-nos em: www.gerosad.pt