PARCERIA COM:

- **Nome do Curso:** Do Movimento À Calma – Uma Abordagem Psicomotora: Estratégias de Relaxamento e Retorno à Calma na População Sénior
- **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:** 14 de dezembro de 2026
- **Horário:** 18h00 – 21h00
- **Destinatários:** Todos os profissionais interessados no tema.
- **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 compreender, planear e aplicar estratégias psicomotoras de relaxamento e retorno à calma, adequadas à população sénior, promovendo a regulação corporal e emocional, o bem-estar e a qualidade de vida, através de uma intervenção segura, ética e adaptada às necessidades individuais e contextuais.
- **Objetivos Específicos**

  No final do curso os formandos terão competências para:
    - Compreender o envelhecimento numa perspetiva psicomotora;
    - Valorizar o retorno à calma como parte essencial da intervenção;
    - Aplicar estratégias psicomotoras de relaxamento e retorno à calma;
    - Estruturar sessões psicomotoras com foco na regulação;
    - Criar ambientes facilitadores da calma e segurança;
    - Intervir com segurança, ética e sensibilidade;
    - Refletir criticamente sobre a prática profissional

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

	Conteúdos	Carga horária e forma (P/ADS/ADA)
Do Movimento À Calma – Uma Abordagem Psicomotora:	• Envelhecimento: corpo, movimento e emoção; • A Psicomotricidade na População Sénior; • Do Movimento à Calma: fundamentos teóricos;	ADS – 03h00

Estratégias de Relaxamento e Retorno à Calma na População Sénior Duração total: 03h00	• Estratégias Psicomotoras de Retorno à Calma; • Técnicas de Relaxamento Adaptadas À População Sénior; • O ambiente como Facilitador da Calma; • Estruturação das Sessões; • Adaptação a Diferentes Contextos; • Benefícios do Retorno À Calma na População Sénior; • Ética, Segurança e Contra Indicações; • Componente Prática e Vivencial.	

- **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);
  - Os dados de acesso à formação são enviandos ao formando, por e-mail, até 24horas 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.

- **Equipa Pedagógica**

Função	Nome	Qualificações
Gestora de Formação	Marta Lamas	Fundadora e CEO de GEROSAD UNIPESSOAL LDA.
Coordenadora Pedagógica	Marta Lamas	
Formador/a	Psicomotricista Ana Canelas	Licenciatura em Reabilitação Psicomotora pela Universidade de Évora. Pós-Graduação em Cuidados Continuados Integrados pela Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus. Desde 2013 que trabalha em contexto de ERPI.