GEROSAD UNIPESSOAL, LDA

# GUIA DE FORMAÇÃO

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

- **Nome do Curso:** Alimentação Infantil: Promover Hábitos Saudáveis e Gerir Desafios Alimentares
- **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:** 17 de novembro de 2026
- **Horário:** 19h00 – 22h00
- **Destinatários:** Técnicos sociais e/ou saúde; Auxiliares de ação educativa; Outros profissionais que trabalham com Crianças.
- **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 promover uma alimentação saudável e adequada na infância (0-6 anos), baseada nos princípios nutricionais e boas práticas, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento equilibrado das crianças.

- **Objetivos Específicos**

  No final do curso os formandos terão competências para:

  - Compreender a importância da alimentação infantil, analisando o impacto no crescimento, desenvolvimento e saúde;
  - Conhecer as necessidades nutricionais por faixa etária, incluindo a gestão de restrições alimentares;
  - Reconhecer o papel do educador e da escola na promoção de bons hábitos alimentares;
  - Aplicar princípios de segurança e qualidade alimentar na infância.

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

| | Conteúdos | Carga horária e forma (P/ADS/ADA) |
|---|---|---|
| Alimentação Infantil: Promover Hábitos Saudáveis e Gerir Desafios | • Alimentação e Nutrição na Infância (dos 0 aos 6 anos);<br>• Importância da alimentação e nutrição infantil adequada;<br>• Necessidades nutricionais dos 0 aos 6 anos<br>• Restrições alimentares<br>• Alergias e Intolerâncias Alimentares;<br>• Promoção de hábitos saudáveis e estratégias alimentares; | ADS – 03h00 |

| | | |
|---|---|---|
| Alimentares<br>Duração total: 03h00 | • Segurança Alimentar na Infância (materiais e armazenamento de alimentos, ingredientes seguros e higiene dos alimentos). | |

- **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.<br>• 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.<br>• 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.<br>• A avaliação considera a participação, interação, compreensão demonstrada e capacidade de aplicação dos conteúdos às situações propostas.<br>• O resultado da avaliação da aprendizagem é registado pelo formador no final da ação e expresso em "Com aproveitamento" ou "Sem aproveitamento".<br>• 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.<br>• 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:<br>• 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 enviando 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.

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** | Nutricionista Cláudia Travassos | Licenciatura em Dietética pelo IPLeiria, Escola Superior de Saúde de Leiria. |

GERO SAD

# Obrigado

Visite-nos em: www.gerosad.pt