

PLANO DA AÇÃO FORMAÇÃO

INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE CRISE: *Capacitação Técnica #2*

50 Horas de Formação Certificada

ACORDO DE COOPERAÇÃO ANIMAR-IEFP 2026

VERSÃO 5.5 | janeiro 2026

INSCREVA-SE
AQUI!

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	3
2. OBJETIVO GERAL	3
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
4. DESTINATÁRIOS/AS	4
5. SELEÇÃO	4
6. CUSTO	5
7. MODALIDADE, DURAÇÃO E LOCALIZAÇÃO	5
8. CRONOGRAMA	5
9. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	6
10. PESSOAS FORMADORAS	7
11. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO	8
12. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS	8
13. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO	9
14. AMBIENTES DE APRENDIZAGEM E REQUISITOS	9
15. REGULAMENTO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA	10
16. INSCRIÇÃO	11

1. ENQUADRAMENTO

Existem eventos súbitos, imprevisíveis e potencialmente geradores de trauma no nosso quotidiano. Segundo Pereira, M. (2015) milhares de pessoas em Portugal passam por eventos potencialmente traumáticos e poderão necessitar da ajuda de profissionais.

O aumento da frequência e intensidade de cenários de risco e catástrofes naturais e sociais determinam a necessidade de investimento na capacitação das organizações para estarem preparadas a dar uma resposta na intervenção em situações de crise.

A intervenção em situações de crise visa dar apoio imediato a indivíduos, famílias ou grupos afetados por eventos traumáticos, ajudando-os a enfrentar o evento, minimizar danos e desenvolver novas estratégias de enfrentamento. Essa intervenção, que inclui os Primeiros Socorros Psicológicos, foca em estabilizar a pessoa, facilitar a compreensão do que aconteceu, e conectar o indivíduo a recursos e redes de apoio, visando a recuperação do equilíbrio emocional e a prevenção de problemas de saúde mental.

As crises de natureza diversa destacam cada vez mais a importância dos Primeiros Socorros Psicológicos como uma ferramenta essencial para o bem-estar coletivo.

A Animar propôs-se a promover uma ação de capacitação de técnicos/as para a intervenção em situações de crise dando resposta à necessidade de melhor preparar os recursos humanos que intervêm nos diversos territórios.

Pretende ser uma formação para dirigentes associativos, técnicos/as das organizações de desenvolvimento local que intervenham nas comunidades e nos diversos territórios, tendo por especial foco o reforço das qualificações dos/as técnicos/as, com vista à aquisição de conhecimentos e competências que promovam um desempenho de excelência na intervenção e nas organizações.

2. OBJETIVO GERAL

O programa de formação para a capacitação de técnicos/as para a intervenção em situações de crise visa:

- Dotar as pessoas formandas de conhecimentos teóricos e práticos que lhes permitam agir de forma eficaz em contextos de intervenção em situações de crise aguda, utilizando os primeiros socorros psicológicos como assistência a pessoas em situações de crise.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da ação de formação INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE CRISE: Capacitação Técnica, cada pessoa formanda deve:

- Compreender a intervenção em situações de crise;
- Adquirir ferramentas de intervenção em situações de surto ou crise aguda;
- Aprender a identificar e intervir em situações de crise psicológica;
- Desenvolver competências para aplicar os primeiros socorros psicológicos;
- Saber enquadrar os primeiros socorros psicológicos dentro da assistência a uma pessoa numa situação de crise;
- Conhecer modelos de intervenção e adaptar a atuação a diferentes públicos e contextos.

4. DESTINATÁRIOS/AS

A ação de formação destina-se a técnicos/as no ativo em Organizações de Desenvolvimento Local que intervêm nas comunidades e nos diversos territórios.

O grupo composto pelas pessoas formandas será constituído por 25 participantes.

5. SELEÇÃO

O processo de seleção das pessoas inscritas é efetuado de acordo com os seguintes critérios:

1. Submissão do formulário de inscrição on-line e pagamento do valor caução;
2. As admissões são limitadas ao número de vagas existentes, sendo que, caso o número de pessoas inscritas através do processo referido no ponto 1, exceda o número máximo previsto, a seleção será realizada de acordo com a ordem seguinte:
 - a) Associados/as da Animar com quotas regularizadas;
 - b) Não associados/as da Animar;
 - c) Pessoas que integrem os corpos dirigentes em organizações do desenvolvimento local;
 - d) Técnicos/as das entidades da economia social no ativo;
 - e) Ordem de entrada do formulário de inscrição.

6. CUSTO

A participação é gratuita. No entanto é cobrado um valor de caução no ato de inscrição, o mesmo será devolvido às pessoas não admitidas quando o mesmo lhe for informado e às pessoas admitidas sempre que as mesmas concluem a ação com critérios para a certificação. Para mais informações consultar o ponto 7 do Regulamento Geral da Atividade Formativa. Esta ação de formação pertence ao Catálogo de Formação da Animar 2026 e é financiada pelo Acordo de Cooperação IEFP - ANIMAR 2026.

7. MODALIDADE, DURAÇÃO E LOCALIZAÇÃO

A ação de formação decorre na modalidade a distância tem, previsivelmente, a duração de 8 semanas e as sessões síncronas serão distribuídas de acordo com o cronograma (ponto 7). Terá por suporte a plataforma de aprendizagem digital da Animar, Moodle em www.formacao.animar-dl.pt, endereço digital onde a ação de formação terá lugar.

8. CRONOGRAMA

Dia	Data	Início	Fim
quarta-feira	25 - março - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	26 - março - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	01 - abril - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	08 - abril - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	09 - abril - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	15 - abril - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	16 - abril - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	22 - abril - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	23 - abril - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	29 - abril - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	30 - abril - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	06 - maio - 2026	19H00	22H00
quinta-feira	07 - maio - 2026	19H00	22H00
quarta-feira	13 - maio - 2026	19H00	22H00

DISTRIBUIÇÃO DE HORAS				
Tema	Pessoa Formadora	Síncronas	Assíncronas	Horário
INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE CRISE: Capacitação Técnica	Susana Gouveia	42 horas	8 horas	19H00 – 22H00
Total de Horas Certificadas				50

As sessões síncronas cuja presença é essencial para a conclusão da ação de formação decorrem nos dias 25 e 26 de março, 01, 08, 09, 15, 16, 22, 23, 29 e 30 de abril, e 06, 07 e 13 de maio de 2026, num horário pós-laboral.

As horas assíncronas serão desenvolvidas ao longo do tempo da ação e consoante os desafios apresentados em sessão síncrona.

A primeira e a última sessão contemplam o tempo necessário para a abertura e o encerramento da ação.

9. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

INTERVENÇÃO EM SITUAÇÕES DE CRISE | 50 HORAS

- Comunicação
- Crise – Enquadramento e Contextos
- Auxílio na comunicação de más notícias
- Consequências de stress após situações críticas
- Autorregulação em situações críticas
- Apoio de pares: cuidar de quem cuida
- Planeamento estratégico de ações de intervenção psicológica em catástrofes e crises humanitárias
- Intervenção baseada nos recursos comunitários
- Primeiros Socorros Psicológicos

Pessoa formadora:

Susana Gouveia

10. PESSOAS FORMADORAS

Susana Gouveia

Licenciada em Psicologia (Coimbra); Pós-graduação em Gestão de Empresas - Marketing (Évora); Mestre em Gestão, especialização em Recursos Humanos (Évora). Psicóloga especialista em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações e em Psicologia Comunitária. Perita e formadora em Psicotraumatologia. Foi supervisora da equipa de Saúde Mental do Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS – Jesuit Refugee Service) e da equipa de voluntários do Serviço de Escuta da Companhia de Jesus. Desde há cerca de dez anos, é investigadora associada do Observatório do Trauma, pertencente ao Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Docente em quatro Pós-Graduações relacionadas com intervenção psicossocial em crise, missões e ajuda humanitária: Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa; Instituto Português de Psicologia; Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas e Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas da Universidade do Algarve). Colaborou com: Cruz Vermelha Portuguesa (16 anos); Associação Médicos do Mundo Portugal (1 ano); European Anti Poverty Network – Portugal (14 meses). Regressou à Cruz Vermelha Portuguesa em 13 de Dezembro 2021 e, até 16 de Setembro 2021, foi Coordenadora da Unidade de Acolhimento de Emergência instalada no Antigo Hospital Militar de Belém – que recebeu 132 cidadãos vindos do Afeganistão, em articulação com o Ministério da Defesa Nacional. Atualmente, é psicóloga da Cruz Vermelha Portuguesa (Sede Nacional) e gestora do projeto internacional, co-financiado pela União Europeia (EU4Health), em articulação estreita com a Federação Internacional da Cruz Vermelha e o Psychosocial Center – envolvendo 24 Sociedades Nacionais da FICV e trabalhando para a disseminação massiva dos primeiros socorros psicológicos.



11. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO



Raquel Rosa
Coordenadora do Serviço de Formação
e Desenvolvimento Organizacional
e-mail: raquel.rosa@animar-dl.pt
telefone: 910 180 300



Patrícia Batista
Técnica de formação e multimédia
e-mail: formacao@animar-dl.pt

12. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS

A ação de formação é teórico-prática e conta com a participação ativa das pessoas formandas em todas as atividades propostas. Versará a apresentação e discussão de temas específicos relacionados com a área, bem como a discussão e análise de casos práticos.

A formação a distância desenvolve-se pelo método expositivo, interrogativo e ativo, com momentos de discussão orientada e aprendizagem colaborativa, com recurso a plataformas de aprendizagem digital. Como forma de comunicação assíncrona, plataforma de autoestudo e de submissão das atividades síncronas e dos desafios finais, é utilizada a plataforma Moodle da Animar em www.formacao.animar-dl.pt. Nesta plataforma encontrará todos os materiais disponibilizados pelas pessoas formadoras, as apresentações, os audiovisuais, o recurso a diversas atividades, as leituras especializadas e os desafios finais, potenciaram a aprendizagem dos conteúdos de cada tema.

13. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Para concluir a ação de formação cada pessoa formanda deverá:

- 1 – frequentar assiduamente a formação;
- 2 – realizar todos os desafios propostos.

Avaliação final traduz-se na média das notas obtidas em cada tema.

A avaliação é sumativa e final, de menção quantitativa.

A nota de cada tema resultará das seguintes ponderações:

- Participação em sessões síncronas e desafios assíncronos (70%);
- Realização do desafio final (30%).

As pessoas formandas serão avaliados quantitativamente, de 0 a 20 valores na participação das sessões síncronas segundo os seguintes critérios: assiduidade/pontualidade; participação; empenho/interesse; espírito crítico e concretização das atividades práticas.

As atividades síncronas e os desafios finais terão sempre uma nota quantitativa de 0 a 20 valores, serão para avaliação de conhecimentos e poderão ser trabalhos práticos e/ou ficha de conhecimentos sumativa.

As pessoas formandas que concluíam a ação de formação com aproveitamento (mínimo 10 valores) e que garantam uma assiduidade de, pelo menos 90%, obterão um Certificado de Formação Profissional emitido através da Plataforma SIGO (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa) e o respetivo registo no Passaporte Qualifica.

14. AMBIENTES DE APRENDIZAGEM E REQUISITOS

O ambiente de aprendizagem definido para a ação de formação é a plataforma de aprendizagem digital da Animar, Moodle em www.formacao.animar-dl.pt. Quer as sessões síncronas, quer o repositório de recursos e as sessões assíncronas irão decorrer neste ambiente, a moodle da Animar tem um interface ZOOM onde decorrem todas as sessões síncronas.

Para a frequência desta ação de formação todas as pessoas formandas e todas as pessoas formadoras deverão garantir que detêm:

✉ formacao@animar-dl.pt

9

- Ligação internet: 4G, mas recomendamos ligações físicas, pois as ligações móveis poderão tornar-se instáveis, traduzindo-se numa má experiência, as ligações Wi-fi também podem trazer problemas (grande distância entre o equipamento (computador, outro) e o router, paredes grossas pelo meio, interferência de outras redes wireless no escritório/casa).
- Equipamento: Computador com processador dual core a 2GHz ou mais (Intel i3, i5, i7 ou AMD equivalente); RAM: 4Gb (mínimo); Câmara digital: 720p (mínimo, obrigatória); Microfone e colunas/headphones e alguns GB livres no disco;
- Sistemas operativos: todas as plataformas (Windows, OSX, Linux), têm compatibilidade com o Zoom e com a Moodle, recomendam-se as versões mais recentes dos sistemas operativos, com atualizações de segurança em dia e também as opções mais recentes da aplicação Zoom.
- Motor de busca: qualquer motor de busca na versão mais recente.

Para frequentar esta ação de formação não necessita instalar nenhum programa ou aplicativo tudo decorrerá remotamente através de uma ligação à internet, porém é mais confortável se instalar aplicação ZOOM (zoom meetings).

A utilização de um equipamento que tenha câmara integrada ou amovível é de extrema importância, pois durante as sessões síncronas o uso da câmara ligada é obrigatório.

Reserva-se o direito de não admissão ou transição da pessoa formanda para sala de espera, a todas as pessoas participantes que comparecerem às sessões síncronas com a câmara desligada ou sem câmara no equipamento, mas também a todas as pessoas que permaneçam com a câmara desligada em parte da sessão.

15. REGULAMENTO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA

Poderá consultar o regulamento no [Portal da Animar](#) ou [aqui](#).

O envio do formulário de inscrição, a admissão e a respetiva permanência na ação não dispensam a leitura do regulamento geral da atividade formativa.

16. INSCRIÇÃO

Poderá inscrever-se clicando no balão da edição até 19/03/2025.

[INSCREVA-SE NA
2ª EDIÇÃO](#)

Todas as pessoas que se inscreverem serão contactadas em 20/03/2025 informando-as da seleção realizada e da admissão ou não admissão a esta ação de formação.