

# PLANO DA FORMAÇÃO-AÇÃO

## EQUIPAS QUE COMUNICAM, ORGANIZAÇÕES QUE FUNCIONAM: *Comunicação para Equipas Funcionais #3*

**50 Horas de Formação Ação 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. FORMADOR .....	7
11. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO .....	7
12. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS .....	7
13. METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO .....	8
14. AMBIENTES DE APRENDIZAGEM E REQUISITOS .....	9
15. REGULAMENTO GERAL DA ATIVIDADE FORMATIVA .....	10
16. INSCRIÇÃO .....	11

## 1. ENQUADRAMENTO

A importância das organizações é conhecida por todas as pessoas: a solidez de uma entidade, a marca ou percurso que representa, o peso que tem para o 3º setor e a relevância para a comunidade local. Do outro lado da equação ficam os intermediários para esse sucesso, imprescindíveis ao crescimento e funcionamento de qualquer organização.

Numa perspetiva integrada da gestão da comunicação, os conceitos da comunicação das organizações e a importância da sua estratégia para uma entidade mais solidificada, um percurso ativo, trabalhadores e trabalhadoras mais motivados/as e integrados/as num espírito de envolvimento no seu trabalho.

Com os modelos mistos de trabalho e a distância física entre as pessoas, a comunicação interna e externa tornou-se ainda mais importante, por garantir a conexão e a informação entre os/as trabalhadores/as e a organização e por trazer soluções para os diversos desafios que as entidades da economia social.

Gerir Pessoas é um desafio, trabalhar equipas felizes e funcionais é liderar ou co-liderar. As equipas são essenciais para todas as organizações que tenham desde 2 a 10.000 trabalhadores/as e que necessitam de otimizar todos os recursos e realizar trabalho.

A diferença entre organizações, independentemente da sua área de atuação, está na gestão de pessoas e no seu desenvolvimento para o sucesso, tornando os espaços saudáveis, felizes e produtivos.

É intenção da ANIMAR realizar ações destinadas a promover a capacitação institucional das organizações potenciando as boas práticas territoriais. É ainda seu compromisso implementar soluções inovadoras no âmbito da economia social que visem uma melhor gestão e sustentabilidade das organizações.

Nesta perspetiva as organizações necessitam estar qualificadas para promover uma comunicação de qualidade, recorrendo a ferramentas que sejam eficientes e permitam acrescentar valor às suas atividades.

## 2. OBJETIVO GERAL

O programa para a formação-ação «Equipas que Comunicam, Organizações que Funcionam: Comunicação para Equipas Funcionais» (CEF#3) visa:

- Dotar os/as formandos/as de competências práticas, técnicas e relacionais por forma a desenvolver relações internas de excelência garantindo que a comunicação externa da entidade se faz de forma eficaz.

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da ação de formação «Equipas que Comunicam, Organizações que Funcionam: Comunicação para Equipas Funcionais» cada pessoa formanda deve:

- Conhecer o conceito de estratégia de comunicação das organizações;
- Diferenciar comunicação interna de comunicação externa;
- Organizar um plano de ação utilizando um circuito apropriado de comunicação;
- Perceber como implementar um plano de comunicação.

### 4. DESTINATÁRIOS/AS

A ação de formação destina-se a dirigentes, coordenadores/as, técnicos/as e voluntários/as das Organizações de Desenvolvimento Local.

Considerando tratar-se de formação-ação, é obrigatório que os/as participantes trabalhem em Organizações de Desenvolvimento Local e se inscrevam em representação da mesma.

O grupo de formandos/as será constituído por 8 entidades, no máximo de 20 pessoas formandas.

### 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 IEF - ANIMAR 2026.

## 7. MODALIDADE, DURAÇÃO E LOCALIZAÇÃO

A ação de formação decorre na modalidade a distância tem, previsivelmente, a duração de 10 semanas e as sessões síncronas serão distribuídas de acordo com o cronograma (ponto 8).

- 24 horas de formação síncrona;
- 16 horas de consultoria síncronas e assíncronas por organização;
- 10 horas de autoestudo assíncronas.

Terá por suporte a plataforma de aprendizagem digital Moodle da Animar, em [www.formacao.animar-dl.pt](http://www.formacao.animar-dl.pt), endereço digital onde a ação de formação terá lugar.

## 8. CRONOGRAMA

As sessões síncronas, cuja presença é essencial para a conclusão da ação de formação, decorrem nos dias 18 de abril, 09, 16, 23, 30 de maio, 06, 15 de junho de 2026, das 09H30-13H00 e um dia das 10H00-13H00, através da plataforma moodle.

Dia	Data	Início	Fim
sábado	18 - abril - 2026	09H30	13H00
sábado	09 - maio - 2026	09H30	13H00
sábado	16 - maio - 2026	09H30	13H00
sábado	23 - maio - 2026	09H30	13H00
sábado	30 - maio - 2026	09H30	13H00
sábado	06 - junho - 2026	09H30	13H00
segunda-feira	15 - junho - 2026	10H00	13H00

DISTRIBUIÇÃO DE HORAS			
Pessoa Formadora	Síncronas	Consultoria	Horário
Álvaro Cidrais	24 horas		Sábado: 09H30-13H00 Segunda-feira 10H00-13H00
	10 horas autoestudo		
		16 horas	A definir em sessão com cada formando/a
Total de Horas Certificadas			50

## 9. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### EQUIPAS QUE COMUNICAM, ORGANIZAÇÕES QUE FUNCIONAM | 50 HORAS

#### Formação | 24 horas

- Comunicação interna e externa
- Estruturas de comunicação: circuitos eficientes
- Organização e níveis de conhecimento
- Instrumentação e produtividade
- Plano de comunicação e mix da comunicação

#### Autoestudo | 10 horas

Documentos e outras leituras disponibilizados e sugeridos ao grupo para aprofundamento do tema a trabalhar na consultoria

#### Consultoria | 16 horas

Desenvolvimento de uma ferramenta ou produto, a definir com cada entidade, a fim de suprimir uma necessidade identificada pelas pessoas formandas

#### Pessoa formadora:

Álvaro Cidrais

## 10. FORMADOR

### Ivaro Cidrais

**A** Nasceu em 1967, em Moçambique, é Geógrafo, mestre em Geografia Humana e Desenvolvimento Regional. Tem formação de base em Ensino da Geografia e Gestão, com pós-graduações em Empreendedorismo, Gestão de Pessoas, Felicidade Organizacional. É gestor de projetos, formador, dinamizador de redes colaborativas e consultor independente. Tem ampla experiência na dinamização de processos de inovação e aprendizagem sócio territorial.



## 1. EQUIPA ANIMAR para a FORMAÇÃO



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

Patrícia Batista  
Técnica de formação e multimédia  
e-mail: [formacao@animar-dl.pt](mailto:formacao@animar-dl.pt)  
telefone: 914 068 887



## 2. METODOLOGIAS E TÉCNICAS PEDAGÓGICAS

A formação-ação trata-se de uma metodologia que implica a mobilização em alternância das vertentes de formação (em sala/síncrona) e de consultoria (on the job) e, como tal, permite atuar a dois níveis:

- Ao nível dos/as formandos/as: procura desenvolver competências na temática, dando resposta às necessidades de formação existentes;
- Ao nível da organização: procura aumentar a eficácia e a eficiência e a introdução de processos de mudança/inação nas organizações.

A formação-ação 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](http://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.

## 3. 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 estudos de caso, trabalhos práticos e/ou ficha de conhecimentos. Avaliados segundo os critérios: domínio da temática; apreensão dos conteúdos do tema; aplicação à realidade: inovação; rigor formal.

A período de consultoria permitirá a cada organização concretizar a revisão desejadas dos seus normativos internos, pressupõem-se que no final da formação cada entidade apresente o resultado do seu percurso formativo, numa apresentação curta em sessão síncrona.

As pessoas formandas que concluem a formação-ação 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.

#### 4. 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](http://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:

- 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.**

## 5. 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.

## 6. INSCRIÇÃO

Poderá inscrever-se clicando no balão da edição até 14/04/2026.

[INSCREVA-SE NA  
3ª EDIÇÃO](#)

Todas as pessoas que se inscreverem serão contactadas em 15/04/2026 informando-as da seleção realizada e da admissão ou não admissão.