

PLANO DA FORMAÇÃO-AÇÃO

MUDANÇA COMPORTAMENTAL NA PRÁTICA: *da Identificação do Problema à Melhoria do Serviço #5*

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

1. ENQUADRAMENTO

Em Portugal, as organizações de economia social são “caraterizadas por uma forte heterogeneidade”, representam aproximadamente 74 mil organizações, são entidades do setor cultural, desportivo e recreio, de culto e congregações, de ação social, de desenvolvimento, habitação e ambiente, organizações sindicais e políticas e organizações de ensino e investigação, da saúde e bem-estar, comércio e serviços, atividades de transformação, agricultura, silvicultura e pescas, de atividades financeiras (CASES & INE, 2020: 15).

As pessoas são a base das Organizações da Economia Social, poder dotar as pessoas de ferramentas que permitam solucionar problemas específicos é melhorar a qualidade do serviço prestado pelas entidades.

O desenvolvimento e aplicação das ciências comportamentais às entidades como uma estratégia para o terceiro setor surge no decorrer dos constrangimentos que estas entidades sentem na resolução de problemas específicos.

A Mudança Comportamental na Prática é uma formação ação que pretende ser o contributo para uma melhoria na ação organizacional no rigor, no conhecimento e na informação.

2. OBJETIVO GERAL

O programa para a formação-ação «Mudança Comportamental na Prática #5» visa:

- Dotar as pessoas formandas de ferramentas, métodos e técnicas para que possam aplicar as Ciências Comportamentais de forma a solucionar problemas específicos no seu contexto organizacional, que lhes permitam melhorar a qualidade dos seus serviços.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação ação «Mudança Comportamental na Prática #5» cada pessoa formanda deve:

- Conhecer conceitos-chave na Psicologia Comportamental;
- Identificar passos na construção de uma intervenção comportamental;
- Conhecer os métodos de identificação e entendimento dos problemas a resolver;
- Capacitar os formandos a identificar e selecionar os métodos adequados ao seu contexto;
- Conhecer variáveis moldáveis que influenciam o Comportamento Humano;
- Conhecer os diferentes modelos aplicados de intervenção comportamental;
- Relacionar os problemas identificados com possíveis soluções comportamentais;
- Identificar barreiras à intervenção do programa;

- Capacidade de traduzir os modelos em intervenções práticas;
- Conhecer os métodos de avaliação do impacto da intervenção;
- Identificar o método mais adequado para cada contexto específico;
- Capacitar os formandos a avaliar o impacto das suas intervenções.

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 24 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;
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. Para mais informações consultar o ponto 7 do Regulamento Geral da Atividade Formativa. Esta formação-ação pertence ao Catálogo de Formação da Animar 2026 e é financiada pelo Acordo de Cooperação IEPF - 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 da Semana	Data	Início	Fim
sexta-feira	02/10/2026	10:00H	13:00H
1º período consultoria: 03/10/2026 a 08/10/2026			
sexta-feira	09/10/2026	10:00H	13:00H
sexta-feira	16/10/2026	10:00H	13:00H
2º período consultoria: 17/10/2026 a 29/10/2026			
sexta-feira	30/10/2026	10:00H	13:00H
sexta-feira	06/11/2026	10:00H	13:00H
3º período consultoria: 07/11/2026 a 19/11/2026			
sexta-feira	20/11/2026	10:00H	13:00H
sexta-feira	27/11/2026	10:00H	13:00H
4º período consultoria: 28/11/2026 a 10/12/2026			
sexta-feira	11/12/2026	10:00H	13:00H

DISTRIBUIÇÃO DE HORAS		HORAS FORMATIVAS	HORAS CONSULTORIA	HORÁRIO
TEMA	PESSOA FORMADORA			
MUDANÇA COMPORTAMENTAL NA PRÁTICA — Da Identificação do Problema à Melhoria do Serviço	Nádia Cruz	34 horas *contempla 10 horas de autoestudo	-----	10H00 – 13H00 sextas-feiras
Consultoria individualizada por entidade representada	Madalena Ricoca-Peixoto; Alexandre Vieira e Mariana Garrido	-----	16 horas	A calendarizar de acordo com a disponibilidade
			Total de Horas Certificadas	50 Horas

As sessões síncronas cuja presença é essencial para a conclusão da ação de formação decorrem nos dias 02, 09, 16 e 30 de outubro, 06, 20 e 27 de novembro e 11 de dezembro de 2026, ocupando a manhã de sextas-feiras, no horário 10H00 – 13H00. 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

MUDANÇA COMPORTAMENTAL NA PRÁTICA 50 HORAS
As variáveis que influenciam e moldam o Comportamento Humano
Como desenhar/construir um contexto decisional adequado à resolução de problemas
Os Principais Modelos de Aplicação das Ciências Comportamentais
Como aplicar as Ciências Comportamentais para solucionar problemas no mundo real
Pessoa formadora:
Nádia Cruz

10. PESSOAS FORMADORAS

Nádia Cruz
Psicóloga e Cientista Comportamental, mestre em Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde pela Universidade Católica Portuguesa, e formadora certificada. Foco na promoção da saúde e prevenção da doença, com experiência em investigação aplicada e desenho de soluções baseadas em evidência em contextos institucionais e comunitários, incluindo a Direção-Geral da Saúde, Fundação Calouste Gulbenkian e NOVA IMS.



11. CONSULTORES

Madalena Ricoca-Peixoto
Psicóloga social empenhada em gerar mudanças efetivas e promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. Apaixonada por intervenções na primeira infância e pela área da educação. Cofundadora da Laicos - Behavioural Change, aplicando ciências comportamentais para solucionar problemas sociais complexos e embasar políticas públicas fundamentadas em evidências. Apresentadora do podcast sobre ciência comportamental "Comportamentos de Bolso".



Mariana Garrido

Cientista Comportamental, Mestre em Cognição Social Aplicada pela Faculdade de Psicologia, focada em explorar o potencial da ciência comportamental para resolver diferentes desafios, com particular interesse na promoção de Bem-Estar Financeiro, comportamentos pós-sociais e sustentáveis. Com experiência em projetos na área da saúde (através da Fundação Calouste Gulbenkian), Finanças (através da Dr. Finanças) e apoio social (através da Santa Casa da Misericórdia de Almada).



Alexandre Vieira

Co-Fundador da Laicos - Behavioural Change, consultor em Ciências Comportamentais. Foi Investigador Freelance no ISCTE e no ICS, onde esteve envolvido em projetos de investigação em diversos temas como Avaliação de Impacto; Enviesamento Racial em Decisões Médicas; Enviesamento Temporal ou Processos de Corrupção. Usa a Psicologia como ponto de partida para analisar diferentes temáticas, sempre com um foco em dados concretos e mensuráveis. Co-fundou o Podcast e Programa de Rádio "Comportamentos de Bolso", onde se discutia cientificamente Psicologia aplicada em temas da atualidade.



Lourenço Reis

Co-Fundador da Laicos – Behavioural Change. Cientista Comportamental, focado em aplicar Ciências Comportamentais para resolver desafios sociais, nomeadamente na área financeira e da saúde. Trabalha atualmente com entidades como a Fundação Calouste Gulbenkian e o Doutor Finanças a melhorar o bem-estar na sociedade portuguesa através de metodologias científicas. Mestre em Cognição Social Aplicada pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.



12. EQUIPA ANIMAR PARA A FORMAÇÃO



Ana Lúcia Ferreira

Coordenadora do Serviço de Formação
e Desenvolvimento Organizacional

e-mail: analucia.ferreira@animar-dl.pt

Diana Dinis

Técnica de formação

e-mail: formacao@animar-dl.pt



13. 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/ inovação 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.

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.

14. 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 concluem 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.

15. 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:

- 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.

16. 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.

17. INSCRIÇÃO

Poderá inscrever-se clicando no balão da edição até 24/09/2025.

**INSCREVA-SE NA
5ª EDIÇÃO**

Todas as pessoas que se inscreverem serão contactadas em 25/09/2025 informando-as da seleção realizada e da admissão ou não admissão a esta formação ação.