

VET CARE

Building Capacity and VET for Migrants Care Workers in Europe



WP4/A8 Toolkit de formação

Date: 28/novembro/2025



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência Nacional. Nem a União Europeia nem a Agência Nacional podem ser tidas como responsáveis por essas opiniões.

DESCRIÇÃO DO RELATÓRIO

Nome do projeto Erasmus+	VET CARE: Building Capacity and VET for Migrants Care Workers in Europe
Sigla do projeto	VET CARE
Número do projeto	2023-1-PT01-KA220-VET-000156915
Título do documento	WP4/A8 Toolkit de formação
Autor (es) responsável (eis)	CECOA/IDEC
Revisão	Consórcio VET CARE
Versão	1ª
Data de publicação	28/11/2024
Distribuição	Consórcio VET CARE
Resumo	<p>Guia de formação para a implementação e desenvolvimento do curso de e-learning para formadores e/ou tutores, com as seguintes secções: (i) introdução com apresentação do projeto, contexto e necessidades do grupo-alvo, objetivos de aprendizagem, vantagens do ensino híbrido (e-learning com sessões síncronas); (ii) informação sobre o curso, com uma visão geral sobre o público-alvo e objectivo do curso, bem como os perfis e responsabilidades dos formadores/tutores; (iii) preparação pré-curso, com lista de verificação, materiais necessários e requisitos da sala/configuração; (iv) plano de sessão, com duração da sessão e plano indicativo, atividades de aprendizagem e exercícios práticos; (v) orientações para a realização do curso, com recomendações para participantes com percursos migratórios, criação de ambientes de aprendizagem inclusivos e gestão do grupo de participantes; (vi) avaliação, com questionários prévios, avaliação da capacitação/formação, avaliação global e avaliação da capacitação/formação; (vii) recursos, com material didático, cenários para simulações e vídeos; (viii) anexos com o modelo de certificado VET CARE modular.</p>

P1	PT	CECOA - Centro de Formação Profissional para o Comércio e Afins	
P2	IT	FORMA.Azione S.r.l.	
P3	GR	AINTEK SYMVOULOI EPICHEIRISEON EFARMOGES YPSILIS TECHNOLOGIAS EKPAIDEFSI ANONYMI ETAIREIA	
P4	ES	Fundación Ronsel – Inserción Sociolaboral e Fomento do Emprego	

Índice

DESCRIÇÃO DO RELATÓRIO	2
Introdução	6
Breve apresentação do projeto VET CARE	6
Contexto e Necessidades do Grupo-Alvo	7
Objetivos de aprendizagem do curso	8
Vantagens de combinar e-learning com sessões síncronas (ensino híbrido).....	12
Informação sobre o curso	12
Público-alvo	12
Objetivo do curso	13
Perfis e responsabilidades dos formadores/tutores.....	15
Preparação pré-curso	17
Lista de verificação	17
Materiais necessários.....	18
Requisitos da sala/configuração.....	18
Plano de Sessão	19
Duração da sessão, plano indicativo	19
Atividades de aprendizagem.....	23
Exercícios práticos	24
Orientações para a realização do curso	42
Recomendações para participantes com percursos migratórios	42
Criação de ambientes de aprendizagem inclusivos	43
Gestão do grupo de participantes	44
Avaliação	45
Questionários prévios	45
Avaliação da capacitação/formação	48
Avaliação global	53
Recursos	55



2023-1-PT01-KA220-VET-000156915

Material didático	55
Cenários para simulações	55
Vídeos	58
Anexos	61
Modelo do certificado VET CARE modular	61

Introdução



Breve apresentação do projeto VET CARE

O projeto VET CARE tem como objetivo proporcionar respostas práticas e úteis em matéria de capacitação/qualificações para o mercado de trabalho, no segmento dos serviços de cuidados formais e informais, contribuindo para a integração e inclusão social de cuidadores migrantes. Os migrantes são uma das principais forças de trabalho neste sector. O VET CARE visa também transferir conhecimentos de diferentes níveis de stakeholders, contribuindo para a implementação de uma lógica de cooperação e parceria nacional/transnacional no sector.

Os resultados esperados são: contribuir para um melhor conhecimento e compreensão do panorama dos trabalhadores migrantes no segmento dos cuidados e das suas necessidades de formação/qualificação; reforçar as capacidades e melhorar as competências dos trabalhadores migrantes no segmento dos cuidados, numa lógica de integração e inclusão social das populações vulneráveis; fomentar a cooperação entre os stakeholders do sector dos cuidados, o que poderá permitir criar bolsas de recrutamento de trabalhadores deste área da saúde que respondam às necessidades do mercado de trabalho a nível europeu.

A parceria transnacional do projeto, co-financiado pelo programa Erasmus+, é coordenada pelo CECOA (Portugal) em cooperação com os seguintes parceiros: FORMA.AZIONE (Itália), IDEC (Grécia) e Fundación Ronsel (Espanha).

O projeto VET CARE começou em dezembro de 2023 e termina em novembro de 2025.

Para mais informações, visite o site de cada parceiro:

CECOA - www.cecoa.pt

FORMA.AZIONE - www.azione.com

IDEC - www.idec.gr

Fundación Ronsel - www.fundacionronsel.org

Contexto e Necessidades do Grupo-Alvo

O envelhecimento demográfico na Europa tem vindo a aumentar a procura de cuidados formais e informais, exigindo cada vez mais profissionais qualificados, num setor marcado pela dependência da força de trabalho migrante. Até 2035, prevê-se um crescimento de 23% da população idosa, mas apenas 7% no emprego em cuidados, criando um desfasamento crítico (Direção-Geral do Emprego, dos Assuntos Sociais e da Inclusão 2024¹). Em relação aos países VET CARE (i.e. Portugal, Espanha, Itália e Grécia), destaca-se o seguinte:

✚ Portugal

O sistema de cuidados baseia-se sobretudo na família e nos cuidadores informais. Portugal apresenta um elevado índice de cuidadores informais no seio da própria família. As cuidadoras com remuneração são maioritariamente mulheres migrantes, que não estão, contudo, integradas na carreira de cuidadoras formais, sendo muitas vezes classificadas como ‘cuidadoras informais’. Neste setor persistem baixos salários, falta de qualificação e apoios sociais insuficientes, comprometendo a resposta às necessidades crescentes (Comissão Europeia 2021; Soeiro 2022²).

✚ Espanha

A elevada taxa de envelhecimento e a baixa natalidade aumentam a procura de cuidados, mas os serviços públicos são insuficientes e os privados pouco acessíveis. Migrantes, sobretudo mulheres, trabalham em condições precárias, num mercado frequentemente não regulado (INE 2023; Comissão Europeia 2021³).

✚ Itália

A Itália depende fortemente de migrantes no setor dos cuidados, muitos em situação informal e sem contrato regular. Apesar de reformas legislativas recentes, persistem baixos salários, burocracia e falta de atratividade para novos profissionais (INPS 2022; Comissão Europeia 2021⁴).

✚ Grécia

Na Grécia, os cuidados continuam a recair sobre as mulheres no seio das famílias, complementadas por migrantes em situação laboral precária. Barreiras legais, falta de reconhecimento de qualificações e apoio estatal limitado reforçam a vulnerabilidade destes trabalhadores (Drydakis 2021; Anagnostou et al. 2016⁵).

¹ Direção-Geral do Emprego, dos Assuntos Sociais e da Inclusão. (2024). *Relatório sobre o envelhecimento e os cuidados na União Europeia*. Bruxelas: Comissão Europeia.

² Comissão Europeia (2021). *Long-term care in the EU*. Brussels: European Commission; Soeiro, José (2022), “O regime de cuidados em Portugal: desigualdades e desafios democráticos”, in TAVARES, Inês; CARMO, Renato; CÂNDIDO, Ana Filipa (eds.), *Que futuro para a igualdade? Pensar a sociedade e o pós pandemia*, Observatório das Desigualdades, pp. 81-113.

³ Instituto Nacional de Estatística (INE). (2023). *Estadísticas demográficas y sociales 2023*. Madrid: INE; Comissão Europeia (2021).

⁴ Istituto Nazionale della Previdenza Sociale (INPS). (2022). *Rapporto annuale sui lavoratori domestici*. Roma: INPS; Comissão Europeia 2021.

⁵ Drydakis, Nick. (2012). Estimating ethnic discrimination in the labour market using experimental data. *Southeast European and Black Sea Studies - SE EUR BLACK SEA STUD.* 12. 335-355. 10.1080/14683857.2012.686016;

Objetivos de aprendizagem do curso

O curso de e-learning VET CARE está organizado em 8 módulos, que se traduzem nas seguintes competências-chave e competências transversais associadas, da seguinte forma:

Nome do Módulo	Competências-chave	Competências transversais associadas
Módulo 1: Introdução ao sector dos cuidados	<p>Compreender e classificar os diferentes tipos de cuidados e o setor europeu dos cuidados.</p> <p>Explicar a organização do setor dos cuidados e adaptar-se a diferentes contextos.</p> <p>Identificar serviços profissionais e compreender a organização dos sistemas de saúde nacionais.</p> <p>Aplicar códigos de conduta e assegurar cuidados responsáveis e de qualidade.</p> <p>Integrar princípios éticos nos cuidados, promovendo a dignidade, o respeito e a confiança.</p>	<p>Pensamento analítico, aprendizagem ao longo da vida, adaptabilidade.</p> <p>Sensibilidade cultural, pensamento sistémico, resolução de problemas.</p> <p>Comunicação, trabalho em equipa, colaboração.</p> <p>Responsabilidade, fiabilidade, autogestão.</p> <p>Julgamento ético, empatia, competências interpessoais.</p>
Módulo 2: Competências digitais para cuidar	<p>Utilizar o smartphone de forma eficaz para comunicação e tarefas do dia a dia.</p> <p>Utilizar o email de forma profissional para comunicação e partilha de informação.</p> <p>Compreender como se proteger a si próprio e aos outros dos riscos e perigos da tecnologia.</p> <p>Reconhecer a importância da literacia digital no setor dos cuidados.</p>	<p>Resolução de problemas, adaptabilidade, atenção ao detalhe.</p> <p>Comunicação, colaboração, competências organizacionais.</p> <p>Pensamento crítico, consciencialização de riscos, responsabilidade pessoal.</p> <p>Aprendizagem ao longo da vida, gestão da informação, consciência digital.</p>

<p>Módulo 3: Competências sociais para cuidar</p>	<p>Comunicar eficazmente cumprimentos, apresentações, despedidas e interações diárias básicas.</p> <p>Compreender e utilizar vocabulário essencial relacionado com saúde, cuidados e atividades diárias.</p> <p>Seguir e dar instruções simples, fazer e responder a perguntas básicas e preencher formulários simples.</p> <p>Demonstrar empatia, compaixão e comunicação respeitosa, considerando diferenças culturais.</p> <p>Identificar e resolver problemas básicos usando estratégias de comunicação eficazes.</p>	<p>Comunicação, escuta ativa, clareza de expressão.</p> <p>Empatia, inteligência emocional, consciencialização cultural.</p> <p>Resolução de problemas, adaptabilidade, trabalho em equipa.</p> <p>Atenção ao detalhe, responsabilidade, competências interpessoais.</p>
<p>Módulo 4: Local de trabalho do cuidador</p>	<p>Compreender e aplicar procedimentos de emergência, responder eficazmente a situações de urgência e prestar primeiros socorros básicos.</p> <p>Deslocar-se no ambiente de cuidados de forma segura e eficiente, priorizando a sua segurança e prevenindo acidentes.</p> <p>Identificar, avaliar e mitigar riscos, garantindo um ambiente seguro para as pessoas sob cuidados e colegas.</p> <p>Compreender a estrutura organizacional, as políticas e utilizar canais de comunicação eficazes para colaborar com colegas.</p> <p>Gerir crises com calma, apoiar as pessoas sob cuidados e as suas famílias, e adotar práticas ecológicas sempre que possível.</p>	<p>Avaliação de riscos, resolução de problemas, pensamento crítico.</p> <p>Comunicação, trabalho em equipa, colaboração.</p> <p>Responsabilidade, fiabilidade, tomada de decisão.</p> <p>Adaptabilidade, gestão do stress, consciencialização ética.</p>

<p>Módulo 5: Noções básicas de cuidados de saúde</p>	<p>Compreender as capacidades e limites das pessoas sob cuidados e adaptar o apoio de forma adequada.</p> <p>Medir sinais vitais, como temperatura, tensão arterial e glicemia, com precisão.</p> <p>Prestar primeiros socorros básicos e atuar corretamente em situações de urgência.</p> <p>Gerir medicamentos de forma responsável e fiável, garantindo cuidados seguros.</p> <p>Utilizar técnicas seguras para mover, transferir e posicionar as pessoas sob cuidados.</p>	<p>Atenção ao detalhe, responsabilidade, fiabilidade.</p> <p>Pensamento crítico, resolução de problemas, adaptabilidade.</p> <p>Comunicação, empatia, competências interpessoais.</p> <p>Consciencialização de segurança, prática ética, trabalho em equipa.</p>
<p>Módulo 6: Noções básicas de saúde mental</p>	<p>Compreender e definir saúde mental e bem-estar, reconhecendo conceções erradas comuns.</p> <p>Identificar e diferenciar condições de saúde mental comuns relevantes para os cuidados.</p> <p>Aplicar princípios e práticas de primeiros socorros em saúde mental nos cuidados.</p> <p>Avaliar, analisar e encaminhar indivíduos para apoio profissional em saúde mental quando necessário.</p> <p>Interpretar e utilizar dados sobre tendências em saúde mental para orientar práticas de cuidados.</p>	<p>Pensamento crítico, competências analíticas, atenção ao detalhe.</p> <p>Empatia, inteligência emocional, comunicação interpessoal.</p> <p>Resolução de problemas, tomada de decisão, adaptabilidade.</p> <p>Consciencialização ética, responsabilidade, colaboração.</p>
<p>Módulo 7: Atividades da vida diária</p>	<p>Reconhecer e apoiar a participação em atividades culturais, sociais e recreativas que promovam independência e qualidade de vida.</p> <p>Aplicar princípios básicos de nutrição para ajudar na</p>	<p>Empatia, comunicação interpessoal, inteligência emocional.</p> <p>Atenção ao detalhe, responsabilidade, pensamento crítico.</p>

	<p>manutenção de uma dieta equilibrada, monitorizar a ingestão de alimentos e líquidos e apoiar o planeamento das refeições.</p> <p>Prestar assistência eficaz nas tarefas de higiene e cuidados pessoais, promovendo dignidade e competências de autocuidado.</p> <p>Aplicar técnicas adaptativas e medidas de segurança para auxiliar nas tarefas da vida diária, respeitando as necessidades individuais.</p> <p>Promover independência e bem-estar nas rotinas diárias através de cuidados centrados na pessoa.</p>	<p>Resolução de problemas, adaptabilidade, trabalho em equipa.</p> <p>Consciencialização ética, respeito e sensibilidade cultural.</p>
<p>Módulo 8: Cuidar de quem cuida</p>	<p>Compreender os próprios direitos enquanto cuidador e saber como os defender utilizando os recursos disponíveis.</p> <p>Aplicar práticas de autocuidado e ferramentas de gestão no trabalho para manter o bem-estar.</p> <p>Identificar, prevenir e gerir conflitos no ambiente de trabalho.</p> <p>Aplicar estratégias para resolver conflitos de forma eficaz e colaborativa.</p> <p>Promover um ambiente de trabalho seguro, respeitador e produtivo através de comportamento profissional proativo.</p>	<p>Comunicação, negociação, resolução de problemas.</p> <p>Responsabilidade, autogestão, adaptabilidade.</p> <p>Resolução de conflitos, trabalho em equipa, colaboração.</p> <p>Consciencialização ética, pensamento crítico, competências interpessoais.</p>

Vantagens de combinar e-learning com sessões síncronas (ensino híbrido)

O ensino híbrido, que integra e-learning com sessões síncronas, apresenta múltiplos benefícios. Permite aos formandos adquirir conhecimentos de forma autónoma, através de conteúdos digitais, enquanto as sessões ao vivo possibilitam a interação direta, a discussão aprofundada e a clarificação imediata de dúvidas. Este modelo pedagógico oferece maior flexibilidade e acessibilidade, mantendo simultaneamente o contacto direto com o formador. Adicionalmente, promove a participação ativa, fortalece a motivação e facilita a aplicação prática dos conhecimentos, contribuindo para uma aprendizagem mais eficaz e ajustada às necessidades individuais.

Informação sobre o curso

Público-alvo

Em Portugal, os cuidadores formais são os:

- ✚ Técnicos Auxiliares de Saúde (desenvolvem a atividade no SNS)
- ✚ Técnicos de Apoio à Família e à Comunidade (prestam cuidados domiciliares e na comunidade)
- ✚ Técnicos de Geriatria (prestam cuidados em estruturas residenciais para idosos).
- ✚ O curso também está disponível para cuidadores informais.

Em Itália, os cuidadores formais são os:

- ✚ Operatori Socio-Sanitari ou OSS.
- ✚ O curso também está disponível para cuidadores informais.

Em Espanha, os cuidadores formais são os:

- ✚ Auxiliares de Enfermeria.
- ✚ O curso também está disponível para cuidadores informais.

Na Grécia, os cuidadores formais são os:

- ✚ Voithoi Nosokomes (auxiliares de enfermagem).
- ✚ O curso também está disponível para cuidadores informais.

Objetivo do curso

O curso de e-learning VET CARE para cuidadores tem como objetivo a capacitação/formação de cuidadores formais, servindo também de suporte a cuidadores informais, contribuindo para a necessidade de uma maior qualificação e inclusão dos trabalhadores deste setor, nomeadamente mulheres migrantes, que são a principal força de trabalho neste sector na Europa. Nesse sentido, o curso está dividido em 8 módulos (para mais detalhe consulte a secção “Objetivos de aprendizagem do curso”), com a duração média de 2 horas, seguindo um formato de aprendizagem de ensino híbrido, numa plataforma de e-learning com sessões síncronas, para grupos entre 15 a 30 participantes. Os módulos estão organizados por unidades, conforme descrito na tabela abaixo, identificados os resultados de aprendizagem por módulo.

Módulo/unidades	Resultados da Aprendizagem
<p>Módulo 1: Introdução ao sector dos cuidados</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O que são os cuidados? 2. Os cuidados na Europa 3. As cinco dimensões dos cuidados de longa duração 4. Como obter informações sobre o sistema nacional de saúde 5. Rede de suporte ao cuidador 6. Código de conduta do cuidador 	<p>Compreender e definir os cuidados Reconhecer os diferentes tipos de cuidados Classificar e distinguir as diferentes categorias de cuidados na Europa Explicar o sector dos cuidados na Europa Identificar os cuidados profissionais e o apoio à saúde Compreender como o sistema de saúde está organizado a nível nacional na Europa Respeitar e aplicar um código de conduta para os prestadores de cuidados Compreender os princípios subjacentes à ética dos cuidados</p>
<p>Módulo 2: Competências Digitais</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competências tecnológicas básicas: a utilização do smartphone 2. A utilização do correio eletrónico 3. Saúde tecnológica: como gerir as diferentes aplicações e conselhos úteis 4. Comunicação em contexto de trabalho 	<p>Como utilizar um smartphone Como utilizar o correio eletrónico Como nos protegermos dos perigos da tecnologia A importância da literacia digital no sector dos cuidados</p>
<p>Módulo 3: Competências sociais para cuidar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noções básicas de comunicação 2. Vocabulário essencial para a prestação de cuidados 3. Conversação básica 4. Instruções básicas 5. Tratamento básico de informação 6. Interação 	<p>Comunicar saudações básicas, apresentações e despedidas, tanto verbalmente como não verbalmente. Compreender e utilizar vocabulário essencial relacionado com as atividades diárias, a saúde e as tarefas de prestação de cuidados. Fazer e responder a perguntas simples, utilizando gramática e vocabulário adequados. Seguir e dar instruções simples, compreendendo e respondendo a comandos e pedidos. Partilhar e compreender informações pessoais, incluindo detalhes básicos e preferências.</p>


	<p>Preencher e compreender formulários simples, tais como formulários médicos ou de registo. Praticar competências de escuta ativa, prestando atenção ao orador e respondendo adequadamente. Demonstrar empatia e compaixão, utilizando uma linguagem de apoio e compreendendo os sentimentos dos outros. Comunicar com respeito, utilizando uma linguagem educada e respeitando as diferenças culturais. Identificar e resolver problemas básicos, utilizando estratégias de comunicação eficazes.</p>
<p>Módulo 4: Local de trabalho do cuidador</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender o ambiente de prestação de cuidados 2. Conhecimento organizacional 3. Práticas sustentáveis de prestação de cuidados e segurança 4. Segurança e proteção para todos - parte 1 5. Segurança e proteção para todos - parte 2 6. Resposta a emergências 	<p>Compreender os procedimentos de emergência e saber responder a emergências Conhecer o local onde trabalha de forma segura e eficiente Identificar e minimizar riscos para garantir um ambiente seguro. Compreender a estrutura e as políticas organizacionais. Utilizar canais de comunicação eficazes para colaborar com os colegas. Adotar práticas ecológicas e conservar os recursos Priorizar a segurança pessoal e prevenir lesões e incidentes. Garantir a segurança e o bem-estar das pessoas que recebem cuidados. Responder eficazmente a situações de emergência e prestar primeiros socorros básicos. Gerir as crises com calma e prestar apoio às pessoas que recebem cuidados e às suas famílias.</p>
<p>Módulo 5: Noções básicas de cuidados de saúde</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noções básicas de avaliação 2. Medir os Sinais Vitais 3. Noções Básicas de Primeiros Socorros 4. Medicação e gestão do tempo 5. Técnicas Seguras de Transferência e Prevenção de Lesões 	<p>Compreender as capacidades e os limites das pessoas a quem presta cuidados. Medir os sinais vitais como a temperatura, a tensão arterial e o açúcar no sangue. Prestar primeiros socorros básicos e saber como atuar. Saber gerir os medicamentos e ser fiável nos seus cuidados. Utilizar técnicas seguras para deslocar e posicionar os doentes.</p>
<p>Módulo 6: Noções básicas de saúde mental</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saúde mental e bem-estar: definições e exemplos 2. Saúde mental e cuidados 3. Condições de saúde mental 4. Primeiros socorros para a saúde mental 5. Ajuda profissional para condições de saúde mental 6. Principais indicadores sobre as tendências na área da saúde mental 	<p>Compreender e definir a saúde mental e o bem-estar Identificar erros comuns sobre o que é a saúde mental Avaliar, analisar e aplicar práticas de saúde mental para a prestação de cuidados Identificar as condições de saúde mental mais comuns Distinguir as condições de saúde mental Identificar e aplicar princípios de primeiros socorros para a saúde mental como cuidador Identificar, analisar e avaliar a ajuda profissional para as condições de saúde mental</p>

<p>Módulo 7: Atividades da Vida Diária</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotinas e Atividades Culturais 2. Alimentação e Nutrição Diária 3. Tarefas de higiene 	<p>Compreender e distinguir indicadores sobre tendências de saúde mental para a área dos cuidados</p> <p>Reconhecer e apoiar a participação em atividades culturais, sociais e recreativas que melhorem a qualidade de vida e promovam a independência.</p> <p>Compreender os princípios básicos de nutrição para ajudar a manter uma dieta equilibrada, monitorizar a ingestão de líquidos e alimentos e apoiar o planeamento de refeições.</p> <p>Prestar assistência eficaz em tarefas de higiene, apoiando a limpeza, a dignidade e as competências de autocuidado.</p> <p>Aplicar conhecimentos de técnicas de adaptação e medidas de segurança para ajudar nas tarefas da vida quotidiana, com respeito e consciência das necessidades individuais.</p>
<p>Módulo 8: Cuidar do Cuidador</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Direitos do cuidador 2. Ambiente de trabalho saudável 3. Gestão de conflitos no local de trabalho 	<p>Como saber quais são os seus direitos e como defendê-los, utilizando os recursos disponíveis.</p> <p>Como cuidar de si no ambiente de trabalho e dispor de ferramentas de gestão</p> <p>Como gerir conflitos no ambiente de trabalho e conhecer estratégias para os resolver</p>

Perfis e responsabilidades dos formadores/tutores

✚ Perfis

- ✓ **Experiência profissional no sector dos cuidados**, nomeadamente nas áreas abordadas pelo curso (cuidados básicos de saúde, competências sociais e digitais, cuidados de longa duração, segurança no trabalho, saúde mental e atividades da vida diária).
- ✓ **Competências pedagógicas adequadas ao ensino de adultos**, incluindo aprendizagem híbrida e métodos ativos.
- ✓ **Competências digitais**, permitindo a utilização fluente da plataforma Moodle, ferramentas de videoconferência e aplicações de comunicação.
- ✓ **Sensibilidade intercultural**, essencial para trabalhar com públicos diversos, incluindo cuidadores informais e trabalhadores migrantes.
- ✓ **Capacidade de comunicação clara**, utilizando linguagem acessível e adequada a diferentes níveis de literacia.

 Responsabilidades dos Formadores/Tutores

Preparação	Dinamização	Acompanhamento
<p>Analisar o conteúdo dos módulos, os resultados de aprendizagem e os recursos disponíveis na plataforma.</p> <p>Planear as sessões síncronas, definindo atividades, metodologias, exemplos práticos e materiais de apoio.</p> <p>Adaptar exemplos e casos práticos à realidade dos cuidadores formais e informais de cada país.</p> <p>Verificar a acessibilidade dos conteúdos, garantindo que todos os participantes conseguem navegar e compreender as atividades propostas.</p> <p>Preparar estratégias para apoiar participantes com níveis diferentes de literacia digital ou linguística.</p>	<p>Facilitar a aprendizagem durante as sessões síncronas, promovendo um ambiente seguro, inclusivo e colaborativo.</p> <p>Apoiar os participantes na utilização da plataforma Moodle, esclarecendo dúvidas sobre tarefas, recursos e atividades.</p> <p>Promover a participação ativa, incentivando a partilha de experiências, exemplos práticos e reflexões.</p> <p>Monitorizar o progresso dos participantes, verificando a realização das atividades propostas em cada módulo.</p> <p>Gerir eventuais conflitos ou dificuldades, assegurando uma comunicação respeitosa e a mediação quando necessário.</p> <p>Reforçar a importância da segurança e do bem-estar, tanto no contexto da prestação de cuidados como no autocuidado do cuidador.</p>	<p>Avaliar o desempenho dos participantes, através dos critérios definidos no curso.</p> <p>Dar feedback construtivo e claro, orientando o desenvolvimento das competências previstas.</p> <p>Recolher sugestões de melhoria, identificando necessidades adicionais dos cuidadores formais e informais.</p> <p>Participar em reuniões de equipa pedagógica, contribuindo para a melhoria contínua do curso.</p> <p>Assegurar o registo e documentação da formação, conforme as orientações da entidade formadora.</p>

Preparação pré-curso

Lista de verificação

Antes do início do curso, o formador/tutor deve confirmar o seguinte:

Plataforma e conteúdos

- Todos os módulos estão disponíveis na plataforma Moodle.
- Os recursos (vídeos, PDF's, questionários, atividades) abrem corretamente.
- As atividades obrigatórias estão configuradas com prazos e critérios de conclusão.
- Os links externos funcionam.

Participantes

- A lista de participantes está completa e atualizada.
- Todos os participantes têm acesso ativo à plataforma.
- Foram enviadas instruções de acesso ao Moodle e materiais de boas-vindas.
- Foram recolhidas informações sobre necessidades específicas (literacia digital, proficiência de língua, equipamentos).

Sessões síncronas

- A ferramenta de videoconferência está configurada.
- Foram criados os links de acesso às sessões.
- O plano das sessões síncronas está definido e partilhado com os participantes.

Avaliação e acompanhamento

- Os critérios de avaliação estão definidos no Moodle.
- As funcionalidades de acompanhamento do progresso estão ativadas.
- Os fóruns de apoio e canais de comunicação estão configurados.

Materiais necessários

Os formadores/tutores devem garantir que dispõem dos seguintes materiais antes da realização do curso:

Materiais digitais

- Apresentações ou guias de apoio às sessões síncronas.
- Guias de atividades para cada módulo.
- Documentos de apoio aos participantes (ex.: instruções, fichas de exercícios, checklists).
- Acesso aos recursos multimédia incluídos no curso.

Materiais técnicos

- Computador com ligação à internet estável.
- Câmara e microfone funcionais.
- Acesso ao Moodle e à ferramenta de videoconferência.
- Software necessário atualizado (navegador, aplicações de comunicação).

Materiais adicionais (quando aplicável)

- Folhas de trabalho para impressão.
- Quadros brancos digitais ou físicos para exercícios de grupo.
- Exemplos práticos ou demonstrações relacionadas com os conteúdos (ex.: materiais para demonstração de técnicas básicas de cuidados, quando aplicável em sessões presenciais).

Requisitos da sala/configuração

Os requisitos dependem do formato da formação (online síncrona, presencial ou híbrida). Os seguintes elementos devem ser assegurados:

Para sessões síncronas online

- Espaço tranquilo e sem interrupções.
- Ligação estável à internet, adequada para transmissão de vídeo.
- Equipamento com câmara, microfone e colunas/auscultadores.
- Ambiente iluminado que permita a comunicação clara com os participantes.
- Fundo neutro ou uso de fundo virtual, quando necessário.

Para sessões presenciais

- Sala com capacidade para 15–30 participantes, conforme o modelo do curso.
- Computador do formador com acesso à internet.
- Projetor ou monitor para apresentação dos conteúdos.
- Sistema de som adequado à dimensão da sala.
- Mesas e cadeiras organizadas para facilitar o trabalho em grupo.
- Acesso individual a computadores ou tablets (quando necessário).

Para sessões híbridas

- Equipamento para transmissão em direto (câmara, microfone omnidirecional, colunas).
- Disposição da sala que permita interação entre participantes presenciais e online.
- Teste prévio de som, imagem e partilha de ecrã.

Acessibilidade

- Espaço preparado para participantes com necessidades específicas.
- Equipamentos adaptados, quando aplicável.

Plano de Sessão

Duração da sessão, plano indicativo

Cada módulo do curso VET CARE tem uma duração média de 2 horas e está organizado em unidades. O plano apresentado abaixo é indicativo e pode ser ajustado pelo formador/tutor, conforme o ritmo do grupo, o nível de literacia digital ou as necessidades específicas dos participantes. As sessões seguem o modelo de aprendizagem híbrida, combinando momentos síncronos com exploração autónoma dos recursos no Moodle. No plano de sessão estão identificadas sugestões de atividades de aprendizagem, adequadas a participantes com diferentes níveis de experiência e literacia digital. Além disso, são apresentadas propostas de exercícios práticos para cada unidade dentro de cada módulo. Abaixo encontra um plano de sessão resumido e adaptado a cada módulo, por unidade. Para explorar as tipologias de atividades e exercícios práticos, leias as secções “Atividades de aprendizagem” e “Exercícios práticos”.

Módulo	Unidade	Duração	Conteúdos	Atividades de Aprendizagem	Exercícios Práticos
1 – Introdução ao sector dos cuidados	1. O que são os cuidados?	15 min	Conceito de cuidados	Apresentação inicial	Identificar tipos de cuidados
	2. Os cuidados na Europa	15 min	Diferentes tipos de cuidados	Discussão em grupo	Classificar tipos de cuidados
	3. Cinco dimensões dos cuidados	20 min	Dimensões dos cuidados de longa duração	Atividade interativa	Identificar exemplos de cada dimensão
	4. Como obter informações sobre o sistema nacional de saúde	20 min	Estrutura do sistema de saúde	Exploração guiada no Moodle	Localizar serviços e redes de apoio
	5. Rede de suporte ao cuidador	15 min	Recursos de apoio	Discussão de casos	Identificar redes de apoio
	6. Código de conduta do cuidador	35 min	Código de conduta e ética	Resumo e debate	Aplicar princípios do código a casos simulados
2 – Competências Digitais	1. Smartphone	30 min	Uso básico do smartphone	Demonstração e prática	Criar mensagens de trabalho
	2. Email	30 min	Envio e resposta de emails	Exercícios práticos	Enviar email estruturado
	3. Segurança tecnológica	30 min	Riscos digitais	Discussão de exemplos	Identificar riscos em situações simuladas
	4. Comunicação no trabalho	30 min	Literacia digital	Atividade interativa	Simular comunicação profissional

3 – Competências sociais para cuidar	1. Comunicação básica	20 min	Cumprimentos e apresentações	Role play	Realizar diálogos simulados
	2. Vocabulário essencial	20 min	Termos essenciais de cuidados	Exercício de vocabulário	Usar vocabulário em contexto
	3. Conversação básica	20 min	Perguntas e respostas simples	Role play	Responder a perguntas simples
	4. Instruções simples	20 min	Dar e seguir instruções	Simulação	Seguir instruções curtas
	5. Tratamento básico de informação	20 min	Preenchimento de formulários	Exercício guiado	Preencher formulários simples
	6. Interação	20 min	Empatia e comunicação respeitosa	Discussão	Aplicar estratégias de comunicação
4 – Local de trabalho do cuidador	1. Ambiente de cuidados	20 min	Local e organização	Demonstração	Identificar riscos
	2. Conhecimento organizacional	20 min	Estrutura e políticas	Discussão	Analisar comunicação entre colegas
	3. Práticas sustentáveis e segurança	20 min	Práticas ecológicas e seguras	Exploração guiada	Propor melhorias práticas
	4. Segurança e proteção – parte 1	20 min	Segurança pessoal	Demonstração	Reconhecer riscos comuns
	5. Segurança e proteção – parte 2	20 min	Segurança de colegas e pessoas cuidadas	Simulação	Aplicar medidas de proteção

	6. Resposta a emergências	20 min	Procedimentos de emergência	Simulação prática	Executar procedimento em caso de emergência
5 – Noções básicas de cuidados de saúde	1. Avaliação	25 min	Capacidades e limites da pessoa cuidada	Demonstração	Avaliar capacidades em cenário simulado
	2. Medição de sinais vitais	25 min	Temperatura, tensão arterial, glicemia	Demonstração prática	Medir sinais vitais
	3. Primeiros socorros	20 min	Intervenção básica	Simulação	Aplicar primeiros socorros
	4. Medicação e gestão do tempo	25 min	Administração segura de medicação	Discussão	Simular gestão de medicação
	5. Técnicas de transferência	25 min	Movimentação segura	Demonstração prática	Aplicar técnicas de transferência
6 – Noções básicas de saúde mental	1. Conceitos básicos	20 min	Definição de saúde mental	Apresentação	Reconhecer sinais de bem-estar
	2. Saúde mental nos cuidados	20 min	Relevância para cuidadores	Discussão	Identificar condições comuns
	3. Condições de saúde mental	20 min	Principais condições	Estudo de caso	Diferenciar condições
	4. Primeiros socorros em saúde mental	20 min	Intervenção básica	Simulação	Aplicar primeiros socorros em saúde mental
	5. Ajuda profissional	20 min	Recursos e encaminhamento	Discussão	Indicar quando procurar ajuda

	6. Indicadores e tendências	20 min	Dados básicos sobre saúde mental	Exploração de dados	Interpretar informações sobre tendências
7 – Atividades da Vida Diária	1. Rotinas e atividades culturais	40 min	Participação e independência	Discussão	Planeamento de rotina diária
	2. Alimentação e nutrição diária	40 min	Nutrição equilibrada	Exercício guiado	Seleção de refeições equilibradas
	3. Tarefas de higiene	40 min	Higiene e autocuidado	Demonstração	Aplicar técnicas de higiene
8 – Cuidar do Cuidador	1. Direitos do cuidador	40 min	Direitos e recursos	Apresentação	Identificar direitos em exemplos
	2. Ambiente de trabalho saudável	40 min	Bem-estar no trabalho	Discussão	Criar plano de autocuidado
	3. Gestão de conflitos	40 min	Resolução de conflitos	Simulação	Propor soluções para conflitos

Atividades de aprendizagem

Ao preparar o plano de sessão, leve em conta as diferentes tipologias de atividades para selecionar as que melhor se adequam ao seu grupo de participantes:

Atividades de apresentação e contextualização

- Leitura guiada de excertos curtos.
- Visionamento de vídeos introdutórios.
- Pequenas perguntas de verificação de compreensão.

Atividades colaborativas

- Discussão em pequenos grupos (virtual ou presencial).
- Partilha de experiências do contexto de trabalho.

- Identificação de situações reais relacionadas com os temas apresentados.

Atividades demonstrativas

- Demonstração pelo formador de procedimentos ou ferramentas (ex.: medir sinais vitais, usar email profissional).
- Análise de casos simples apresentados no Moodle.

Atividades orientadas na plataforma


- Navegação das unidades de aprendizagem.
- Realização de questionários automáticos para reforço da compreensão.
- Consulta de materiais complementares, como listas de verificação e folhetos informativos.

Atividades de consolidação

- Resumo dos pontos-chave da sessão.
- Pequenas tarefas escritas ou orais para verificar o entendimento.
- Ligação aos resultados de aprendizagem do módulo.

Exercícios práticos

Para que a formação seja ativa e eficaz, o formador pode utilizar diferentes tipos de exercícios durante a sessão. Cada tipologia tem objetivos específicos e permite que os participantes aprendam, pratiquem e consolidem conhecimentos. Abaixo estão descritas as tipologias de exercícios com descrição, objetivo e exemplo. Depois encontra propostas aplicadas a cada módulo/unidades do curso de e-learning para cuidadores VET CARE, dividido por tipologia e onde estão identificados os objectivos.

 As tipologias de exercícios práticos:

1. Exercícios de observação e identificação

- O formando observa uma situação, um objeto ou uma prática e identifica os elementos corretos.
- Objetivo: desenvolver atenção e capacidade de análise.
- Exemplo: observar um procedimento e assinalar os passos realizados corretamente.

2. Exercícios de associação

- Consistem em ligar conceitos, ações ou termos.
- Objetivo: reforçar a compreensão e a relação entre ideias.
- Exemplo: ligar técnicas a situações ou resultados específicos.

3. Exercícios de preenchimento ou sequência

- O formando completa lacunas ou organiza etapas de um processo.
- Objetivo: consolidar conhecimentos e processos de forma prática.
- Exemplo: ordenar corretamente os passos de uma intervenção.

4. Exercícios de simulação ou dramatização

- O formando representa situações práticas ou simula procedimentos.
- Objetivo: desenvolver competências práticas e tomada de decisão.
- Exemplo: simular uma situação de cuidado ou atendimento.

5. Exercícios de discussão e reflexão

- Os formandos partilham experiências, ideias ou resolvem problemas em grupo.
- Objetivo: promover reflexão crítica e aprendizagem colaborativa.
- Exemplo: discutir estratégias para lidar com uma situação complexa.

6. Exercícios de estudo de caso

- Analisam-se casos reais ou fictícios, identificando problemas e soluções.
- Objetivo: aplicar conhecimentos a contextos práticos.
- Exemplo: analisar um caso de intervenção e propor ações adequadas.

Dicas para o formador:

- Alternar entre tipologias para manter a atenção e motivação dos formandos.
- Adaptar os exercícios ao objetivo da sessão e ao nível de experiência do grupo.
- Fornecer feedback imediato, destacando pontos fortes e oportunidades de melhoria.

 Propostas aplicadas a cada módulo/unidades do curso de e-learning para cuidadores VET CARE:

• **Módulo 1 – Introdução ao setor dos cuidados**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. O que são os cuidados?	Observação e identificação	Observar vídeos de diferentes cuidados e identificar quais são realizados corretamente	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar definições de cuidados a exemplos visuais	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar frases ou preencher quadro sobre funções do cuidador	Consolidar conhecimentos teóricos
	Simulação / dramatização	Representar pequenas situações de cuidado em pares	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debate sobre a importância dos cuidados no dia-a-dia	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar um caso de pessoa a necessitar de cuidados e identificar necessidades	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Os cuidados na Europa	Observação e identificação	Observar exemplos de cuidados em países europeus e destacar diferenças	Desenvolver atenção e análise de contextos
	Associação	Ligar países a tipos de cuidados predominantes	Reforçar compreensão das diferenças
	Preenchimento / sequência	Ordenar etapas de integração em sistemas de saúde europeus	Consolidar conhecimento prático e teórico
	Simulação / dramatização	Simular contacto com um serviço de saúde europeu	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater vantagens e desafios do sistema europeu	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar caso de deslocamento de paciente entre países	Aplicar conhecimento a contexto real	
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Cinco dimensões dos cuidados	Observação e identificação	Observar exemplos e identificar a dimensão de cada cuidado	Desenvolver análise crítica
	Associação	Ligar cada dimensão a exemplos concretos	Consolidar conceitos

Preenchimento / sequência	Ordenar etapas de cuidados segundo dimensões	Reforçar processos de cuidado
Simulação / dramatização	Role-play de atividades de cuidado incorporando múltiplas dimensões	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debate sobre importância de cada dimensão	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar um caso de cuidado e identificar dimensões aplicadas	Aplicar conhecimento em contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Como obter informações sobre o sistema nacional de saúde	Observação e identificação	Observar interface de sites ou plataformas e identificar serviços disponíveis	Desenvolver atenção e análise de informação
	Associação	Ligar tipos de serviços a necessidades de pacientes	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos para obter informação	Consolidar processo de pesquisa
	Simulação / dramatização	Simular pesquisa de serviço ou apoio	Desenvolver prática de investigação
	Discussão / reflexão	Debater dificuldades encontradas na busca de informação	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar um caso de paciente e identificar recursos disponíveis	Aplicar conhecimento a situação prática

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
5. Rede de suporte ao cuidador	Observação e identificação	Identificar tipos de suporte em imagens ou listas	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar recursos a tipos de suporte	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar mapa de redes de apoio	Consolidar conhecimento
	Simulação / dramatização	Simular pedido de ajuda a uma rede	Desenvolver prática
	Discussão / reflexão	Debate sobre importância do apoio ao cuidador	Promover reflexão crítica

	Estudo de caso	Analisar situação de um cuidador sobrecarregado	Aplicar conhecimento em contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
6. Código de conduta do cuidador	Observação e identificação	Identificar ações corretas/incorrectas em vídeos	Desenvolver atenção à ética
	Associação	Ligar princípios do código a situações práticas	Consolidar compreensão ética
	Preenchimento / sequência	Completar checklist de conduta correta	Consolidar processos éticos
	Simulação / dramatização	Role-play de dilemas éticos e tomada de decisão	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater casos éticos e soluções propostas	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar dilema ético em cuidado	Aplicar princípios éticos na prática

• **Módulo 2 – Competências Digitais**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Competências tecnológicas básicas: a utilização do smartphone	Observação e identificação	Observar vídeos de utilização correta e incorreta do smartphone	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar funcionalidades do smartphone a situações de cuidado	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Ordenar etapas para enviar mensagens ou configurar alarme	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular envio de mensagens ou lembretes no trabalho	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater problemas comuns na utilização do smartphone	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de comunicação falhada via smartphone	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo

2. A utilização do correio eletrónico	Observação e identificação	Identificar erros em emails fictícios	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar tipos de emails a situações de cuidado	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar lacunas em email profissional	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular envio de email para colega ou supervisor	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater boas práticas na comunicação eletrónica	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar email mal redigido e propor melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Saúde tecnológica: como gerir as diferentes aplicações e conselhos úteis	Observação e identificação	Observar exemplos de apps de saúde e identificar boas práticas	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar cada app ou tecnologia a funções específicas de cuidado	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar checklist de gestão segura das aplicações	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular uso correto de apps ou dispositivos de saúde	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater cuidados com dados e privacidade no uso de tecnologia	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de uso inadequado de tecnologia e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Comunicação em contexto de trabalho	Observação e identificação	Observar exemplos de comunicação profissional com colegas e supervisores	Desenvolver atenção e capacidade de análise

Associação	Ligar tipos de comunicação a situações de trabalho específicas	Reforçar compreensão dos conceitos
Preenchimento / sequência	Sequenciar etapas de comunicação correta	Consolidar conhecimentos práticos
Simulação / dramatização	Role-play de comunicação com colegas ou supervisores	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debater situações de comunicação difícil e estratégias de melhoria	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar caso de falha de comunicação no trabalho e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real

• **Módulo 3 – Competências sociais para cuidar**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Comunicação básica	Observação e identificação	Observar vídeos ou demonstrações de cumprimentos e apresentações	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar cumprimentos a contextos adequados	Reforçar compreensão de normas sociais
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos de uma apresentação correta	Consolidar processos de comunicação
	Simulação / dramatização	Role-play de cumprimentos e apresentações	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância de uma comunicação respeitosa	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar interações em situações reais e identificar boas práticas	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Vocabulário essencial	Observação e identificação	Identificar termos essenciais em vídeos ou imagens	Desenvolver atenção e análise de linguagem
	Associação	Ligar termos a definições ou imagens	Reforçar compreensão de vocabulário
	Preenchimento / sequência	Completar lacunas em frases usando vocabulário adequado	Consolidar conhecimentos

Simulação / dramatização	Usar vocabulário essencial em role-play de cuidado	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debate sobre importância do vocabulário para a comunicação efetiva	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar conversa entre cuidador e paciente e identificar termos essenciais	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Conversação básica	Observação e identificação	Observar exemplos de perguntas e respostas simples	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar perguntas a respostas corretas	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar perguntas e respostas em diálogo simulado	Consolidar processo de conversação
	Simulação / dramatização	Role-play de perguntas e respostas básicas	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater formas de melhorar compreensão e resposta	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar diálogo entre cuidador e paciente e propor melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real	

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Instruções simples	Observação e identificação	Observar alguém dar instruções básicas e identificar passos corretamente	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar instruções a ações corretas	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar instruções na sequência correta	Consolidar processos de execução
	Simulação / dramatização	Seguir instruções simples em role-play	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater a importância de dar e seguir instruções claras	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar situações de falha na comunicação de instruções	Aplicar conhecimento a contexto real	

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
5. Tratamento básico de informação	Observação e identificação	Observar preenchimento de formulários e identificar erros	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar tipos de informação a campos corretos	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar formulários fictícios	Consolidar processos de informação
	Simulação / dramatização	Simular preenchimento de registos e documentos	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância de registos precisos	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar formulários de pacientes e identificar melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
6. Interação	Observação e identificação	Observar interações entre cuidador e paciente, identificar sinais de empatia	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar comportamentos a estratégias de comunicação eficaz	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Organizar etapas de uma interação adequada	Consolidar processos de comunicação
	Simulação / dramatização	Role-play de situações que exigem empatia	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater como lidar com emoções de pacientes	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar situação de interação difícil e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real

- **Módulo 4 – Local de trabalho do cuidador**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Compreender o ambiente de prestação de cuidados	Observação e identificação	Observar o local de trabalho e identificar elementos de risco e segurança	Desenvolver atenção e capacidade de análise

Associação	Ligar áreas do ambiente a possíveis riscos ou medidas de segurança	Reforçar compreensão
Preenchimento / sequência	Ordenar etapas para garantir segurança no ambiente	Consolidar conhecimentos práticos
Simulação / dramatização	Simular inspeção de um ambiente de cuidados	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debater importância da organização e segurança no local de trabalho	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar cenário de ambiente de trabalho inseguro e propor melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Conhecimento organizacional	Observação e identificação	Observar organogramas e procedimentos internos	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar departamentos ou funções a responsabilidades correspondentes	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar diagrama ou mapa da estrutura organizacional	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular comunicação correta entre setores	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da comunicação organizacional	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar falhas de comunicação interna e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Práticas sustentáveis de prestação de cuidados e segurança	Observação e identificação	Observar práticas ecológicas e seguras no ambiente de trabalho	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar práticas sustentáveis a seus benefícios	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar etapas para aplicar práticas ecológicas	Consolidar conhecimentos práticos

Simulação / dramatização	Simular implementação de práticas sustentáveis	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debater formas de reduzir desperdício e aumentar segurança	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar caso de desperdício ou risco ambiental e propor melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Segurança e proteção para todos – parte 1	Observação e identificação	Observar procedimentos de segurança pessoal	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar riscos a medidas de proteção pessoal	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar checklist de segurança pessoal	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular situações de risco e aplicar medidas de proteção	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da segurança pessoal	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar incidente relacionado à segurança pessoal e propor ações corretivas	Aplicar conhecimento a contexto real	

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
5. Segurança e proteção para todos – parte 2	Observação e identificação	Observar medidas de proteção de colegas e pessoas cuidadas	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar medidas de proteção a situações específicas	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar etapas de intervenção em situações de risco	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular aplicação de medidas de proteção a terceiros	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da proteção mútua no ambiente de cuidados	Promover reflexão crítica

	Estudo de caso	Analisar incidente envolvendo segurança de terceiros e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
6. Resposta a emergências	Observação e identificação	Observar demonstração de procedimentos de emergência	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar tipos de emergência a procedimentos corretos	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos para responder a emergências	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular uma situação de emergência e aplicar procedimentos	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater estratégias de resposta rápida e eficaz	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar incidente real ou fictício e avaliar resposta	Aplicar conhecimento a contexto real

• **Módulo 5 – Noções básicas de cuidados de saúde**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Noções básicas de avaliação	Observação e identificação	Observar avaliações de capacidades e limites de pacientes	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar capacidades a cuidados adequados	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar checklist de avaliação	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular avaliação de capacidades de pacientes	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater estratégias de avaliação eficaz	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de paciente e definir plano de cuidados	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Medir os sinais vitais	Observação e identificação	Observar medição correta de temperatura, tensão arterial e glicemia	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar sinais vitais a condições de saúde	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos da medição de sinais vitais	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Medir sinais vitais em cenário simulado	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da monitorização dos sinais vitais	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar resultados e propor ações adequadas	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Noções básicas de primeiros socorros	Observação e identificação	Observar procedimentos de primeiros socorros	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar técnicas de primeiros socorros a situações adequadas	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos de intervenção de primeiros socorros	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular prestação de primeiros socorros	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da intervenção imediata	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de emergência e definir ações	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Medicação e gestão do tempo	Observação e identificação	Observar administração correta de medicação	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar tipos de medicação a horários de administração	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar plano diário de medicação	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular administração de medicação	Desenvolver competências práticas

	Discussão / reflexão	Debater importância da gestão segura da medicação	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de erro de medicação e propor medidas corretivas	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
5. Técnicas seguras de transferência e prevenção de lesões	Observação e identificação	Observar técnicas corretas de movimentação e posicionamento	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar técnicas a situações de segurança	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar etapas de movimentação segura	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Praticar técnicas de transferência seguras	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater medidas para prevenir lesões	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar situação de transferência de paciente e aplicar técnicas seguras	Aplicar conhecimento a contexto real

- **Módulo 6 – Noções básicas de saúde mental**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Saúde mental e bem-estar: definições e exemplos	Observação e identificação	Observar vídeos ou apresentações sobre saúde mental e identificar sinais de bem-estar	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar conceitos de saúde mental a exemplos práticos	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar frases ou diagramas sobre bem-estar e saúde mental	Consolidar conhecimentos teóricos
	Simulação / dramatização	Role-play de situações que promovem bem-estar	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância do bem-estar para cuidadores	Promover reflexão crítica

	Estudo de caso	Analisar caso de pessoa em risco de stress e propor estratégias de promoção do bem-estar	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Saúde mental e cuidados	Observação e identificação	Observar exemplos de cuidados que promovem saúde mental	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar práticas de cuidado a efeitos positivos sobre saúde mental	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos de intervenção de cuidados mentais	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular cuidados adequados em contexto de saúde mental	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater impacto do cuidador no bem-estar do paciente	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar situação de paciente com dificuldades de saúde mental	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Condições de saúde mental	Observação e identificação	Observar sintomas em vídeos ou imagens de condições comuns	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar sintomas a condições específicas	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar quadro com sintomas e condições	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Role-play de interação com paciente com condição específica	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater mitos e preconceitos sobre saúde mental	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso clínico e identificar condições e necessidades	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
4. Primeiros socorros para a saúde mental	Observação e identificação	Observar procedimentos de primeiros socorros psicológicos	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar sinais de crise a intervenções corretas	Reforçar compreensão

Preenchimento / sequência	Ordenar passos de intervenção em crise	Consolidar conhecimentos práticos
Simulação / dramatização	Simular situação de crise e aplicar primeiros socorros	Desenvolver competências práticas
Discussão / reflexão	Debater estratégias de apoio emocional	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar caso de crise de saúde mental e propor intervenção adequada	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
5. Ajuda profissional para condições de saúde mental	Observação e identificação	Observar recursos profissionais disponíveis	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar tipos de profissionais a situações de necessidade	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar fluxogramas de encaminhamento para ajuda profissional	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular pedido de ajuda a psicólogo ou serviço de apoio	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater quando e como procurar ajuda profissional	Promover reflexão crítica
Estudo de caso	Analisar caso de paciente com necessidade de encaminhamento profissional	Aplicar conhecimento a contexto real	

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
6. Principais indicadores sobre as tendências na área da saúde mental	Observação e identificação	Observar gráficos e dados sobre tendências de saúde mental	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar indicadores a áreas de cuidado e prevenção	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar quadro de tendências e prioridades	Consolidar conhecimentos
	Simulação / dramatização	Simular análise de dados para planeamento de cuidados	Desenvolver competências práticas

	Discussão / reflexão	Debater implicações das tendências na prática de cuidado	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar dados de indicadores e propor estratégias de intervenção	Aplicar conhecimento a contexto real

Módulo 7 – Atividades da Vida Diária

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Rotinas e Atividades Culturais	Observação e identificação	Observar vídeos ou exemplos de participação em atividades culturais e rotinas diárias	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar atividades culturais a benefícios para a qualidade de vida	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos para apoiar a participação em atividades	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular apoio a pessoa cuidada em atividades culturais ou rotinas	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da participação em atividades culturais	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar situação real de pessoa cuidada e propor planeamento de atividades	Aplicar conhecimento a contexto real

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Alimentação e Nutrição Diária	Observação e identificação	Observar refeições preparadas e identificar práticas de nutrição equilibrada	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar alimentos a nutrientes e benefícios para a saúde	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar plano diário de refeições e ingestão de líquidos	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular planeamento de refeições e monitorização da alimentação	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da nutrição e hidratação no cuidado diário	Promover reflexão crítica

	Estudo de caso	Analisar situação de pessoa com necessidades alimentares específicas	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Tarefas de higiene	Observação e identificação	Observar vídeos ou demonstrações de higiene pessoal e oral	Desenvolver atenção e análise
	Associação	Ligar técnicas de higiene a benefícios para saúde e dignidade	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos para banho, higiene oral e troca de roupa	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular assistência a pessoa cuidada durante higiene diária	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância da higiene para o bem-estar físico e emocional	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de pessoa com dificuldades de higiene e propor soluções adequadas	Aplicar conhecimento a contexto real

• **Módulo 8 – Cuidar do Cuidador**

Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
1. Direitos do cuidador	Observação e identificação	Observar exemplos de direitos do cuidador e identificar a aplicação correta	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar direitos do cuidador a situações práticas	Reforçar compreensão dos conceitos
	Preenchimento / sequência	Completar quadro ou checklist de direitos e responsabilidades	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular reivindicação de direitos ou pedido de informação	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater importância de conhecer e defender os direitos do cuidador	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de conflito de direitos e propor soluções	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
2. Ambiente de trabalho saudável	Observação e identificação	Observar práticas de bem-estar no trabalho	Desenvolver atenção e capacidade de análise

	Associação	Ligar práticas de autocuidado a benefícios para a saúde física e mental	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Ordenar passos para criar um plano de autocuidado	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular rotinas de autocuidado no ambiente de trabalho	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater estratégias para manter o bem-estar no trabalho	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar situação de cuidador com stress ou sobrecarga e propor melhorias	Aplicar conhecimento a contexto real
Unidade	Tipo de Exercício	Proposta de exercício prático	Objetivo
3. Gestão de conflitos no local de trabalho	Observação e identificação	Observar interações com potencial de conflito no trabalho	Desenvolver atenção e capacidade de análise
	Associação	Ligar tipos de conflito a estratégias de resolução	Reforçar compreensão
	Preenchimento / sequência	Completar passos para resolução eficaz de conflitos	Consolidar conhecimentos práticos
	Simulação / dramatização	Simular conflito entre colegas e aplicar estratégias de resolução	Desenvolver competências práticas
	Discussão / reflexão	Debater formas de prevenir e gerir conflitos	Promover reflexão crítica
	Estudo de caso	Analisar caso de conflito real no ambiente de trabalho e propor solução	Aplicar conhecimento a contexto real

Orientações para a realização do curso

Recomendações para participantes com percursos migratórios

1. Apoio linguístico e comunicativo

- Usar materiais multilingues disponíveis sempre que necessário.

- Explicar conceitos com linguagem simples e clara.
- Reforçar explicações com imagens, esquemas, vídeos e pictogramas.
- Formar grupos linguísticos mistos para prática e colaboração.

2. Competência cultural e integração

- Orientar os participantes sobre como aceder e navegar no sistema nacional de saúde.
- Incentivar os participantes a partilhar experiências e qualificações prévias.
- Discutir práticas de cuidados culturalmente adequadas durante atividades e exercícios.

3. Adaptações práticas da formação

- Adaptar avaliações com instruções claras, exemplos práticos ou demonstrações.
- Promover redes de apoio entre pares para troca de experiências e esclarecimento de dúvidas.
- Utilizar exercícios e cenários que reflitam barreiras linguísticas ou diversidade cultural.

4. Observações gerais

- Monitorizar a participação e compreensão de todos os participantes.
- Garantir um ambiente inclusivo, respeitador e seguro para todos.
- Ajustar estratégias de ensino conforme necessário para maximizar aprendizagem e integração.

Criação de ambientes de aprendizagem inclusivos

1. Acomodar diferentes preferências de aprendizagem

- Utilizar métodos de ensino variados: explicações orais, materiais escritos, imagens, vídeos e atividades práticas.
- Ajustar o ritmo e a complexidade das atividades conforme a necessidade do grupo.
- Oferecer opções de realização de tarefas quando possível, permitindo escolha e autonomia.

2. Incentivar a participação de todos os participantes

- Criar um ambiente seguro e acolhedor, reforçando que todas as opiniões são válidas.
- Promover trabalhos em pares ou grupos pequenos para aumentar a interação e a partilha de experiências.
- Fazer perguntas inclusivas, dando tempo suficiente para todos refletirem e responderem.
- Reconhecer e valorizar as contribuições de cada participante, reforçando confiança e motivação.

3. Observações gerais

- Monitorizar continuamente a participação e o envolvimento de todos.
- Ajustar estratégias e métodos conforme necessário para garantir aprendizagem eficaz e inclusiva.
- Garantir que todos os participantes se sintam respeitados, apoiados e integrados no grupo.

Gestão do grupo de participantes

1. Dicas gerais para gestão de grupos

- Estabelecer regras claras de comunicação, participação e respeito desde o início.
- Conhecer os participantes: interesses, experiências prévias e estilos de aprendizagem.
- Promover interação e colaboração entre todos os participantes.

2. Sessões para apresentações de projetos

- Fornecer instruções claras sobre objetivos, critérios e tempo das apresentações.
- Garantir feedback construtivo: comentários positivos e sugestões de melhoria.
- Incentivar participação ativa de todos, incluindo perguntas e comentários entre pares.

3. Tutoria contínua

- Disponibilizar tutoria assíncrona (email, fóruns ou plataformas) para dúvidas e acompanhamento.
- Organizar reuniões breves em grupo, presenciais ou online, para discussão de dúvidas e reforço de conceitos.
- Incentivar aprendizagem entre pares, promovendo partilha de experiências e colaboração.

4. Observações gerais

- Monitorizar envolvimento e participação de cada participante.
- Ajustar atividades e tutoria conforme necessário para atender às necessidades individuais e do grupo.
- Garantir um ambiente respeitador, inclusivo e colaborativo, promovendo motivação e aprendizagem eficaz.

Avaliação

Questionários prévios

Parte 1 – Informações gerais

1. Nome: _____
2. Idade: _____
3. Experiência anterior na área de cuidados:
 - Nenhuma
 - Menos de 1 ano
 - 1 a 3 anos
 - Mais de 3 anos

Parte 2 – Conhecimentos sobre cuidados (Módulo 1)

1. Já ouviu falar sobre os diferentes tipos de cuidados?
 - Sim
 - Não
2. Sabe quais são os serviços profissionais de cuidados de saúde na sua área?
 - Sim
 - Não
3. Conhece regras básicas de conduta e ética para cuidadores?
 - Sim
 - Não

Parte 3 – Competências digitais (Módulo 2)

1. Sabe utilizar um smartphone para enviar mensagens e fazer chamadas?
 - Sim
 - Não
2. Sabe enviar e-mails e anexar documentos?
 - Sim

- Não
- 3. Sabe como proteger informações pessoais online?
 - Sim
 - Não

Parte 4 – Competências sociais (Módulo 3)

1. Consegue cumprimentar, apresentar-se e despedir-se de forma adequada?
 - Sim
 - Não
2. Consegue seguir instruções simples de outra pessoa?
 - Sim
 - Não
3. Consegue comunicar respeitando diferenças culturais e individuais?
 - Sim
 - Não

Parte 5 – Local de trabalho do cuidador (Módulo 4)

1. Sabe identificar situações de risco no local de trabalho?
 - Sim
 - Não
2. Sabe como agir em caso de emergência ou acidente?
 - Sim
 - Não
3. Sabe trabalhar em equipa e colaborar com outros profissionais?
 - Sim
 - Não

Parte 6 – Noções básicas de cuidados de saúde (Módulo 5)

1. Consegue medir sinais vitais básicos (temperatura, tensão arterial, glicemia)?
 - Sim

- Não
- 2. Sabe prestar primeiros socorros básicos?
 - Sim
 - Não
- 3. Conhece técnicas seguras para mover ou posicionar pessoas sob cuidados?
 - Sim
 - Não

Parte 7 – Saúde mental (Módulo 6)

- 1. Sabe o que significa saúde mental e bem-estar?
 - Sim
 - Não
- 2. Sabe identificar sinais de stress ou problemas de saúde mental em pessoas sob cuidados?
 - Sim
 - Não
- 3. Sabe como encaminhar alguém para apoio profissional em saúde mental?
 - Sim
 - Não

Parte 8 – Atividades da vida diária (Módulo 7)

- 1. Consegue ajudar alguém com higiene e cuidados pessoais?
 - Sim
 - Não
- 2. Sabe apoiar alguém na alimentação e planeamento de refeições?
 - Sim
 - Não
- 3. Sabe organizar ou apoiar atividades culturais, sociais e recreativas?
 - Sim
 - Não

Parte 9 – Cuidar de quem cuida (Módulo 8)

1. Conhece os direitos básicos de um cuidador?
 - Sim
 - Não
2. Sabe como gerir stress e manter o seu bem-estar no trabalho?
 - Sim
 - Não
3. Sabe lidar com conflitos no local de trabalho de forma adequada?
 - Sim
 - Não

Instruções para a aplicação do questionário

- Aplicar no início de cada módulo ou no início do curso.
- Os participantes podem responder oralmente ou por escrito, conforme a sua preferência.
- Este questionário serve apenas para avaliar conhecimentos e experiências prévias; não é uma avaliação formal.

Observações

- Utilizar as respostas para identificar necessidades de apoio individual e adaptar a abordagem pedagógica.
- Os resultados não devem ser comparados entre participantes; servem apenas para orientar a formação.

Avaliação da capacitação/formação

A avaliação deste curso de e-learning tem como objetivo verificar se a pessoa cuidadora desenvolve as competências apresentadas em cada módulo e se consegue aplicar os conhecimentos na prática. A avaliação é realizada ao longo de todo o curso e inclui:

a) Avaliação Contínua

A avaliação contínua ajuda a confirmar se a pessoa cuidadora compreende os conteúdos de cada módulo. Exemplos:

- Pequenos questionários no final de cada unidade.

- Exercícios práticos simples, como identificar riscos, escolher a resposta correta ou reconhecer boas práticas.
- Atividades de reflexão, onde a pessoa cuidadora responde a perguntas curtas sobre situações do dia a dia.

b) Avaliação Prática

Sempre que possível, a pessoa cuidadora demonstra o que aprendeu. Exemplos:

- Simular cumprimentos e instruções simples (Módulo 3).
- Identificar sinais vitais apresentados em imagem ou vídeo (Módulo 5).
- Reconhecer riscos num local de trabalho (Módulo 4).
- Escolher a melhor estratégia de autocuidado numa situação dada (Módulo 8).

Estas tarefas permitem verificar se a pessoa cuidadora sabe aplicar as competências transversais, como responsabilidade, comunicação ou resolução de problemas.

c) Avaliação Final

No final do curso, existe um teste final simples, com perguntas sobre os principais conteúdos dos oito módulos. O teste permite confirmar se a pessoa cuidadora:

- Compreende o papel do setor dos cuidados (Módulo 1).
- Usa competências digitais básicas com segurança (Módulo 2).
- Comunica de forma clara e respeitosa (Módulo 3).
- Identifica riscos e reage a emergências (Módulo 4).
- Sabe realizar cuidados básicos de saúde (Módulo 5).
- Reconhece sinais e necessidades de saúde mental (Módulo 6).
- Presta apoio nas atividades da vida diária (Módulo 7).
- Compreende os seus direitos e cuida do seu próprio bem-estar (Módulo 8).

2. Critérios de Avaliação

- Compreensão do conteúdo essencial de cada módulo.
- Aplicação prática em situações do quotidiano.
- Responsabilidade e ética, respeitando a dignidade das pessoas sob cuidados.
- Competências transversais, como comunicação, empatia, trabalho em equipa, atenção ao detalhe e resolução de problemas.

3. Progressão e Conclusão

A pessoa cuidadora conclui o curso quando:

- Visualiza os conteúdos propostos para cada módulo.
- Realiza as atividades propostas
- Obtém aprovação nos questionários de cada módulo.
- Completa o teste final com sucesso.

Após a conclusão, recebe um certificado modular, em que são descritas as competências-chave adquiridas e as competências transversais, competências úteis para o trabalho no setor dos cuidados.

Grelha de Avaliação da Formação

Níveis de desempenho:

- **Atingiu** – Demonstra compreensão clara e aplica corretamente.
- **Atingiu parcialmente** – Compreende parte do conteúdo, mas com erros ou insegurança.
- **Não atingiu** – Não demonstra compreensão ou aplicação.

Avaliação da formação por módulo

Módulo 1 – Introdução ao setor dos cuidados

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica tipos de cuidados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Explica o sector dos cuidados na Europa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconhece serviços profissionais e o sistema de saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica princípios éticos e o código de conduta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 2 – Competências Digitais para Cuidar

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usa o smartphone para tarefas simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envia e recebe e-mails corretamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica riscos digitais e protege-se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconhece a importância da literacia digital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 3 – Competências Sociais para Cuidar

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usa cumprimentos e apresentações simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliza vocabulário básico de saúde e cuidados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faz e responde a perguntas simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Segue e dá instruções básicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mostra empatia e respeito cultural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 4 – Local de trabalho do cuidador

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica riscos no ambiente de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compreende regras de segurança e emergência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconhece a estrutura da organização	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colabora e comunica com colegas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adota práticas sustentáveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 5 – Noções básicas de cuidados de saúde

Critério	Atingiu	Parcialmente	Não atingiu
Reconhece limites e capacidades da pessoa cuidada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mede sinais vitais corretamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atua em primeiros socorros básicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faz gestão simples de medicamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica técnicas seguras de transferência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 6 – Noções básicas de saúde mental

Critério	Atingiu	Parcialmente	Não atingiu
Compreende o que é saúde mental e bem-estar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica sinais e condições comuns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica primeiros socorros em saúde mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe quando encaminhar para apoio profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compreende indicadores simples sobre tendências	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 7 – Atividades da Vida Diária

Critério	Atingiu	Parcialmente	Não atingiu
Reconhece atividades que promovem qualidade de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compreende princípios básicos de nutrição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presta apoio em higiene e autocuidado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usa técnicas adaptativas e medidas de segurança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeita a autonomia e dignidade da pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Módulo 8 – Cuidar de quem cuida

Critério	Atingiu Parcialmente Não atingiu		
Compreende os direitos do cuidador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica práticas de autocuidado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica sinais de conflito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliza estratégias básicas de resolução de conflitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promove ambiente de trabalho seguro e respeitador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avaliação global

A avaliação global tem como objetivo verificar de forma abrangente se o formando adquiriu os conhecimentos, competências e atitudes esperadas ao longo de todo o curso. Diferente das avaliações por módulo, que se concentram em conteúdos específicos, a avaliação global permite analisar a capacidade de integração de todas as aprendizagens e a aplicação prática das competências no contexto real de trabalho.

Esta avaliação considera três dimensões principais:

1. Domínio de conteúdos: capacidade de compreender conceitos-chave de todos os módulos, como cuidados básicos, saúde mental, segurança, higiene, competências digitais e sociais.
2. Aplicação prática: habilidade de tomar decisões adequadas, aplicar procedimentos corretos e resolver situações simples do dia a dia do cuidador.
3. Reflexão sobre aprendizagem e autonomia: capacidade de aprender de forma autónoma, avaliar o próprio progresso e aplicar conhecimentos adquiridos no formato e-learning.

Exemplo de Avaliação Prática

Situação:

Um cuidador está a apoiar uma pessoa idosa no seu dia a dia. Durante a atividade de higiene, nota que a pessoa apresenta sinais de cansaço e alguma desorientação. Ao mesmo tempo, tem de verificar a pressão arterial e organizar a medicação da manhã.

Perguntas de avaliação global:

1. Quais são as ações prioritárias que o cuidador deve tomar nesta situação?
2. Como aplicar os procedimentos de higiene e transferência segura de forma responsável?

3. Que sinais indicam que pode ser necessário pedir apoio ou encaminhar para um profissional de saúde?
4. De que forma a comunicação com a pessoa cuidada deve ser adaptada para demonstrar empatia e respeito?
5. Como utilizar os conhecimentos de literacia digital e organização do trabalho para gerir esta situação com segurança e eficácia?

O formando pode responder a estas perguntas através de respostas abertas, múltipla escolha ou seleção de procedimentos corretos, permitindo avaliar a integração prática de todos os módulos do curso.

Grelha de Avaliação Global

Para cada afirmação, assinale numa escala de 1 a 5 o quanto concorda ou se sente capaz de executar:

1 – Discordo totalmente | 2 – Discordo | 3 – Nem concordo nem discordo | 4 – Concordo | 5 – Concordo totalmente

Nº	Competência / Situação	1	2	3	4	5
1	Compreendo os conceitos principais de todos os módulos do curso					
2	Sei aplicar procedimentos de higiene e transferência segura de forma correta					
3	Consigo identificar sinais de alerta em pessoas cuidadas e agir de forma adequada					
4	Sei organizar tarefas do dia a dia, como medir sinais vitais e gerir medicação					
5	Aplico princípios éticos e mostro empatia, respeito e dignidade no cuidado					
6	Sei comunicar de forma clara e adaptada às necessidades da pessoa cuidada					
7	Consigo gerir situações de stress ou urgência com calma e segurança					
8	Utilizo conhecimentos digitais (apps, registos, comunicação) para apoiar o cuidado					
9	Sinto-me capaz de integrar todos os conteúdos do curso na prática diária					
10	Sei quando e como encaminhar para apoio profissional, se necessário					

Exemplo de situação prática associada à grelha

Durante a higiene matinal de uma pessoa idosa, o cuidador nota desorientação e cansaço. Ao mesmo tempo, precisa de medir a tensão arterial e preparar a medicação.

Na grelha, o formando avalia-se nas competências 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 10, refletindo sobre como aplicaria os conhecimentos do curso de forma prática.

Recursos

Material didático

Consultar leituras adicionais em português e inglês, bem como o manual de apoio de cada módulo, que está dividido por unidades e com identificação de recursos e/ou material didático, plataforma do curso de e-learning VET CARE. Nas referências bibliográficas encontra também referência a vídeos em português.

Cenários para simulações

Abaixo estão 8 cenários práticos para simulações, um para cada módulo, focados em situações típicas do trabalho de cuidador e apropriados para e-learning ou formação prática.

Módulo 1 – Introdução ao Sector dos Cuidados

Cenário:

O formando está a começar a trabalhar numa instituição de cuidados. É apresentado a diferentes serviços (cuidados formais, informais, hospitalares e domiciliários).

Objetivo:

Identificar os tipos de cuidados e a função de cada serviço, aplicando o código de conduta.

Tarefa:

- Classificar corretamente cada serviço apresentado.
- Explicar qual seria a abordagem ética em cada tipo de cuidado.

Módulo 2 – Competências Digitais para Cuidar

Cenário:

O cuidador precisa registar a medicação diária de várias pessoas utilizando uma aplicação digital no smartphone. Ao mesmo tempo, recebe um email urgente de um familiar.

Objetivo:

Utilizar ferramentas digitais de forma segura e profissional.

Tarefa:

- Abrir a aplicação e registar os dados corretamente.
- Responder ao email de forma profissional.
- Identificar possíveis riscos digitais e adotar medidas de segurança.

Módulo 3 – Competências Sociais para Cuidar

Cenário:

O formando acompanha uma pessoa idosa em atividades diárias. A pessoa mostra resistência a cumprir algumas instruções e expressa frustração.

Objetivo:

Aplicar comunicação eficaz, empatia e resolução de conflitos básicos.

Tarefa:

- Cumprimentar e apresentar-se de forma clara e respeitosa.
- Dar instruções simples e responder às perguntas da pessoa.
- Usar técnicas de escuta ativa para lidar com frustração.

Módulo 4 – Local de Trabalho do Cuidador

Cenário:

Durante uma atividade no lar, um pequeno acidente ocorre (queda de um objeto pesado perto de uma pessoa idosa).

Objetivo:

Avaliar riscos, responder a emergências e colaborar com colegas.

Tarefa:

- Identificar e mitigar riscos imediatos.
- Aplicar procedimentos de segurança.
- Comunicar corretamente com colegas e apoiar a pessoa cuidada.

Módulo 5 – Noções Básicas de Cuidados de Saúde

Cenário:

O cuidador precisa medir a pressão arterial, temperatura e glicemia de uma pessoa, que se mostra

nervosa e confusa.

Objetivo:

Aplicar técnicas de avaliação e cuidados básicos de forma segura e ética.

Tarefa:

- Medir sinais vitais corretamente.
- Prestar primeiros socorros simples se necessário.
- Administrar medicamentos ou orientar conforme prescrição.

Módulo 6 – Noções Básicas de Saúde Mental

Cenário:

Durante a rotina diária, uma pessoa cuidada mostra sinais de ansiedade e confusão.

Objetivo:

Reconhecer sinais de saúde mental e aplicar o plano ALGEE.

Tarefa:

- Identificar sinais de alerta.
- Aplicar estratégias básicas de primeiros socorros em saúde mental.
- Encaminhar para apoio profissional quando necessário.

Módulo 7 – Atividades da Vida Diária

Cenário:

O cuidador apoia uma pessoa idosa em higiene, alimentação e atividades recreativas. A pessoa quer participar numa atividade cultural mas mostra limitações físicas.

Objetivo:

Promover independência, dignidade e bem-estar.

Tarefa:

- Apoiar nas tarefas de higiene de forma segura e respeitosa.
- Ajudar a pessoa a participar em atividades sociais adaptadas.
- Monitorizar nutrição e hidratação de forma adequada.

Módulo 8 – Cuidar de Quem Cuida

Cenário:

O cuidador sente sobrecarga de trabalho e enfrenta um conflito leve com um colega.

Objetivo:

Aplicar estratégias de autocuidado, gestão de stress e resolução de conflitos.

Tarefa:

- Identificar sinais de cansaço e stress pessoal.
- Aplicar práticas de autocuidado.
- Resolver o conflito com técnicas de comunicação assertiva e colaboração.

Vídeos

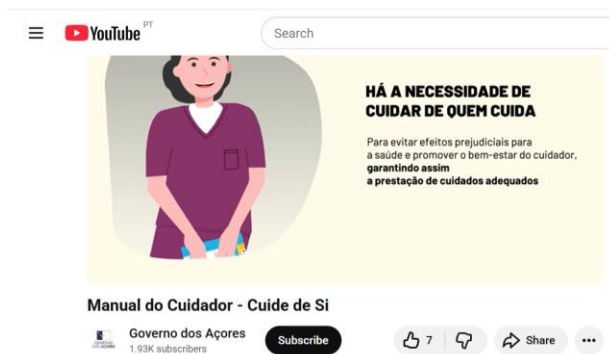
Para além dos vídeos existentes no Material didático referido acima, ficam algumas sugestões de como usar alguns vídeos no curso / simulações:

- Inserir como material de apoio antes ou depois de aulas teóricas — ajudam a ilustrar os conceitos.
- Utilizar como base para simulações/práticas: por exemplo, pedir que o formando assista ao vídeo e depois responda a perguntas ou descreva como reagiria numa situação similar.
- Integração nos módulos de saúde mental, higiene, cuidados básicos e primeiros socorros, tornando o curso mais dinâmico e visual.
- Promover debate/reflexão: depois de um vídeo de autocuidado ou higiene, pedir que o formando avalie o que faria de igual ou diferente.

Exemplos de vídeos

Temática:

- a) guia geral para cuidadores | Introdução ao sector dos cuidados; ética e responsabilidade do cuidador |



<https://www.youtube.com/watch?v=B-nwWuyYbDs&t=19s>

- b) cuidados de higiene e conforto para pessoas dependentes | Higiene, atividades da vida diária, mobilidade e dignidade (Módulo 7) |



https://www.youtube.com/watch?v=f_zcFALik8g&t=1s

- c) técnicas de primeiros socorros, urgências e cuidados a idosos | Noções básicas de saúde + primeiros socorros (Módulo 5), segurança no local de trabalho (Módulo 4) |



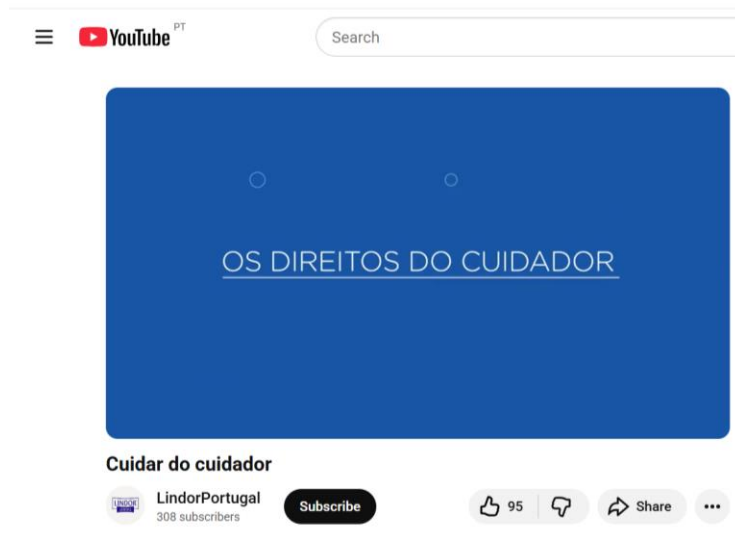
<https://www.youtube.com/watch?v=mEEaXjXX8xM&t=323s>

d) introdução a primeiros socorros psicológicos | Saúde mental (Módulo 6) |



<https://www.youtube.com/watch?v=V3jkDbfk3pk&t=115s>

e) sensibilização para o bem-estar do cuidador | “Cuidar de quem cuida” / autocuidado (Módulo 8)



<https://www.youtube.com/watch?v=TWfV71ub3GY>

Veja os vídeos sugeridos nos manuais de apoio, leituras adicionais e referências bibliográficas para cada módulo na plataforma de e-learning VET CARE

Anexos

Modelo do certificado VET CARE modular

