

Calendário TDHC – Distribuição por Módulos e Submódulos

Janeiro –Junho 2026 - 230h

Esta Formação contempla 230 horas Certificadas pela DGERT e 16 horas graciosas (oferta), opcionais.

Data	Horário	Duração (h)	Módulo	Submódulo / Conteúdos
8 Jan	19h–23h	4	Módulo 1 – Fundamentos do Bem-Estar Humano e Psicossocial Objetivos sumários: compreender os determinantes neuroemocionais e psicossociais do funcionamento humano. Competências a desenvolver: leitura crítica do sofrimento humano; compreensão de vulnerabilidade, resiliência e pertença.	Modelos de funcionamento humano – parte I.
9 Jan	19h–23h	4	Módulo 1	Modelos de funcionamento humano – parte II.
10 Jan	09h–18h30	8,5	Módulo 1	Determinantes psicossociais da vulnerabilidade. Regulação emocional, resiliência e dor social.

15 Jan	19h-23h	4	Módulo 1	Inclusão, pertença e saúde comunitária – parte I.
16 Jan	19h-23h	4	Módulo 1	Inclusão, pertença e saúde comunitária – parte II.
22 Jan	19h-23h	4	Módulo 1	Integração prática – estudos de caso (parte I).
23 Jan	19h-23h	4	Módulo 1	Integração prática – estudos de caso (parte II).
24 Jan	09h-18h30	8,5	<p style="text-align: center;">Módulo 2 – Neurocomunicação e Influência Positiva</p> <p>Objetivo sumários: desenvolver competências de comunicação reguladora e influência positiva.</p> <p>Competências a desenvolver: comunicação empática; linguagem com impacto emocional consciente.</p>	<p>Comunicação neurocognitiva e segurança relacional.</p> <p>Linguagem, metáforas e impacto emocional.</p>

29 Jan	19h-23h	4	Módulo 2	Regulação verbal e comunicação não violenta – parte I.
4 Fev	19h-23h	4	Módulo 2	Regulação verbal e comunicação não violenta – parte II.
5 Fev	19h-23h	4	Módulo 2	Influência positiva, psicoeducação e narrativa – parte I.
11 Fev	19h-23h	4	Módulo 2	Influência positiva, psicoeducação e narrativa – parte II.
12 Fev	19h-23h	4	Módulo 3 – Intervenção Socioeducativa e Comunitária Objetivos sumários: capacitar para diagnóstico e intervenção comunitária. Competências a desenvolver: avaliar necessidades; planeamento de intervenção.	Desenvolvimento comunitário – parte I.

14 Fev	09h-18h30	8,5	Módulo 3	Desenvolvimento comunitário – parte II. Identificação de necessidades – parte I.
18 Fev	19h-23h	4	Módulo 3	Identificação de necessidades – parte II.
19 Fev	19h-23h	4	Módulo 3	Intervenção com jovens – parte I.
25 Fev	19h-23h	4	Módulo 3	Intervenção com jovens – parte II.
26 Fev	19h-23h	4	Módulo 3	Intervenção com adultos – parte I.
28 Fev	09h-18h30	8,5	Módulo 3	Intervenção com adultos – parte II (4h) Integração prática.

3 Mar	19h-23h	4	Módulo 4 – Intervenção em Crise e PSE Objetivos sumários: formar para atuar em situações de crise emocional. Competências: contenção emocional; intervenção breve em crise.	Neurobiologia da crise – parte I.
5 Mar	19h-23h	4	Módulo 4	Neurobiologia da crise – parte II.
12 Mar	19h-23h	4	Módulo 4	Primeiros Socorros Emocionais (PSE) – protocolo – parte I.
14 Mar	09h-18h30	8,5	Módulo 4	PSE – protocolo – parte II Intervenção em crise comunitária e familiar – parte I.

17 Mar	19h-23h	4	Módulo 4	Intervenção em crise comunitária e familiar – parte II.
19 Mar	19h-23h	4	Módulo 4	Crises e regulação.
26 Mar	19h-23h	4	Módulo 4	Crises e regulação.
28 Mar	09h- 18h30	8,5	Módulo 4	Crises e regulação- exercícios integrativos e role-play – parte I. Role-play avançado – parte II.

2 Abr	19h-23h	4	<p>Módulo 5 – Gestão e Dinamização de Projetos de Impacto Social</p> <p>Objetivos sumários: Desenvolver competências em planeamento e avaliação de projetos sociais.</p> <p>Competências a desenvolver: gestão de projetos; trabalho em rede.</p>	Diagnóstico comunitário – parte I.
9 Abr	19h-23h	4	Módulo 5	Diagnóstico comunitário – parte II.
11 Abr	09h-18h30	8,5	Módulo 5	<p>Modelos lógicos e Teoria da Mudança – parte I.</p> <p>Modelos lógicos e Teoria da Mudança – parte II.</p>
16 Abr	19h-23h	4	Módulo 5	Monitorização e avaliação – parte I.

23 Abr	19h-23h	4	Módulo 5	Monitorização e avaliação – parte II.
30 Abr	09h-19h	9	Módulo 5	<p>Sustentabilidade social, parcerias e escalabilidade – parte I.</p> <p>Sustentabilidade social, parcerias e escalabilidade – parte II.</p>
7 Mai	19h-23h	4	<p>Módulo 6 – Facilitação de Grupos e Dinâmicas</p> <p>Objetivos sumários: capacitar para a condução de grupos.</p> <p>Competências a desenvolver: gestão de dinâmicas e conflitos.</p>	<p>Psicodinâmicas grupais – parte I.</p>
9 Mai	09h-18h30	8,5	Módulo 6	<p>Psicodinâmicas grupais – parte II.</p> <p>Condução de grupos – parte I.</p>
14 Mai	19h-23h	4	Módulo 6	Condução de grupos – parte II.
21 Mai	19h-23h	4	Módulo 6	Técnicas de facilitação e mediação – parte I.

23 Mai	09h- 18h30	8,5	Módulo 6	Técnicas de facilitação e mediação – parte II Segurança emocional – parte I.
28 Mai	19h- 23h	4	Módulo 6	Segurança emocional – parte II.
4 Jun	19h- 23h	4	Módulo 7 – Profissionalismo, Ética e Liderança Colaborativa Objetivos sumários: promover prática ética e liderança consciente. Competências: tomada de decisão ética; liderança relacional.	Ética profissional, confidencialidade e fronteiras – parte I.
11 Jun	09h- 18h30	8,5	Módulo 7	Ética profissional – parte II Trabalho interdisciplinar e comunicação inter equipas – parte I.

13 Jun	19h-23h	4	Módulo 7	Trabalho interdisciplinar e comunicação inter equipas – parte II.
18 Jun	19h-23h	4	Módulo 7	Liderança colaborativa – parte I
25 Jun	19h-23h	4	Módulo 7	Liderança colaborativa – parte II.
27 Jun	19h-23h	4	<p>Módulo 8 – Trilha Internacional Humanitária</p> <p>Objetivos sumários: Introduzir princípios de ação humanitária internacional.</p> <p>Competências a desenvolver: atuação ética em contexto humanitário.</p>	<p><i>Trilha Internacional Humanitária</i> baseada em princípios humanitários formais da Carta Humanitária e dos Princípios de Proteção.</p>

Extra curso, em oferta graciosa:

Comunicação Interna e Externa – em datas a determinar, módulo com a duração de 8 hrs, que inclui:

- Comunicação institucional.
- Comunicação de crise, relatórios e *stakeholders*,

11

Acompanhamento nos Projetos Finais de Formação, módulo com a duração de 8 hrs, que inclui:

- Desenvolvimento, apresentação e defesa dos Projetos.

Estágio curricular (opcional). Não inclui remuneração.

Formadoras Certificadas

- **Ana Pais** - Licenciada em Desenvolvimento Comunitário e Saúde Mental, Especialista em Educação Especial, Inserção Social e Igualdade de Género.
- **Élia Henriques** - Licenciada em Sociologia, Especialização de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária.
- **Fernanda Barata**: Licenciada em Sociologia, Mestrado em Comportamento Organizacional, Doutoranda em Ciências da Cognição, Linguagem e Neurociências.
- **Joana Folgado** - Licenciada em Gestão.
- **Sara Monteiro** - Formação em Gestão de Empresas, Proficiência Digital e Gestão de Projetos.