

ActivAbility course online

“Estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID”

Explorar o Curso: Como Começar

Project number: 2022-1-R001-KA220-ADU00008674

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introdução

A promotional banner for the "ENVELHECIMENTO ATIVO" course. The top half has a yellow background with the title "ENVELHECIMENTO ATIVO" in bold black letters. Below the title is an illustration of three diverse people (two men and one woman) in various poses, suggesting activity and health. The bottom half has a white background with blue text: "Estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID". Below this is a welcome message: "Bem-vindo ao curso online da iniciativa ActivAbility, que oferece estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID". At the bottom left, there is a blue plus icon, the word "Portuguese", and a group icon. At the bottom right, there is a calendar icon and the date "Apr 10, 2025".

**ENVELHECIMENTO
ATIVO**

Estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID

Bem-vindo ao curso online da iniciativa ActivAbility, que oferece estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID

Portuguese 0

Apr 10, 2025

Primeiro, escolha o curso na língua que deseja estudar.

O curso está disponível em inglês, francês, italiano, português e romeno.





Como se registar na Plataforma

Para aceder à plataforma de curso online ActivAbility, precisará de um nome de utilizador e uma palavra-passe.

Criar uma Conta:

- Se ainda não tiver uma conta, procure o botão "Criar Nova Conta".
- Clique neste botão e será direcionado para uma página onde poderá inserir as suas informações.
- Será solicitado fornecer um nome de utilizador, uma palavra-passe e o seu endereço de e-mail.

Nome de utilizador

Senha

Entrar

[Recuperar senha](#)

É a sua primeira visita aqui?

Para ter acesso completo a este site, primeiro tem de criar uma conta de utilizador.

Criar nova conta

Algumas disciplinas podem aceitar visitantes

Aceder como visitante

Português - Portugal (pt) | [Informação sobre cookies](#)

Nova conta

Nome de utilizador ¹

A senha tem de ter pelo menos 8 caracteres, pelo menos 1 dígito(s), pelo menos 1 letra(s) minúscula(s), pelo menos 1 letra(s) maiúscula(s), pelo menos 1 caracteres especiais, tais como *, - ou #

Senha ¹

E-mail ¹

E-mail (novamente) ¹

Nome ¹

Apelido ¹

Cidade/Estado

País

Selecione um país

Política do site

Acordo da política do site

Compreendo e concordo ¹

Criar a minha conta

Cancelar

¹ Obrigatório



Co-funded by
the European Union



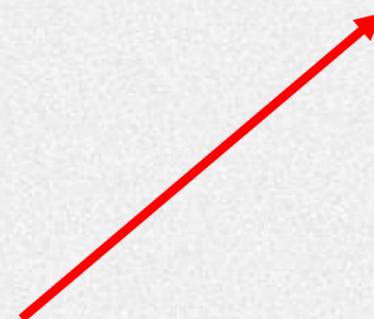
Como se registar na Plataforma

Email de Verificação:

Depois de submeter as suas informações, a plataforma enviará um email de verificação para o endereço de email que forneceu.

Iniciar Sessão:

Após clicar no link de verificação, o registo da sua conta estará completo e poderá iniciar sessão utilizando as credenciais que criou.



The screenshot shows the ActivAbility login interface. At the top is the ActivAbility logo. Below it are two input fields: 'Nome de utilizador' and 'Senha'. A blue 'Entrar' button is positioned below the password field. A link for 'Recuperar senha' is located below the 'Entrar' button. A horizontal line separates the login section from the registration section. The registration section starts with the heading 'É a sua primeira visita aqui?' followed by the text 'Para ter acesso completo a este site, primeiro tem de criar uma conta de utilizador.' Below this is a 'Criar nova conta' button. Another horizontal line follows. The next section is titled 'Algumas disciplinas podem aceitar visitantes' and contains an 'Aceder como visitante' button. At the bottom left, there is a language selector set to 'Português - Portugal (pt)'. At the bottom right, there is a button for 'Informação sobre cookies'.



Co-funded by
the European Union

No início da plataforma, encontrará uma parte introdutória explicando em que consiste o curso, a quem se destina e quais os objetivos que visa alcançar. Também encontrará um formulário de registo para preencher e um questionário de avaliação inicial opcional.

▼ Introdução

[Contrair tudo](#)

Bem-vindo ao curso online da iniciativa ActivAbility, que oferece estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID

Para quem é desenhado este curso online?

O curso de e-learning ActivAbility tem como objetivo fornecer soluções estratégicas e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID. Este curso de formação dirige-se a monitores, prestadores de cuidados, e outros profissionais de apoio que trabalham com adultos com deficiência intelectual e desenvolvimental mais velhos (idade igual ou superior a 45 anos). No decorrer do curso, os formandos irão adquirir conhecimentos, competências e ferramentas para a promoção, envolvimento e motivação dos adultos mais velhos com DID na prática de atividade física.

Resultados da aprendizagem - No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

Após a conclusão deste curso online, os participantes irão adquirir competências práticas e especialização para desenhar e implementar estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com DID. Terão acesso a ferramentas digitais inovadoras que irão potenciar a sua capacidade de integrar a atividade física na sua prática de cuidados. Além disso, os aprendentes irão aumentar a sua familiaridade com plataformas de aprendizagem digitais, permitindo-lhes personalizar e adaptar programas de atividade física a diferentes contextos e limitações. Em última análise, este curso contribuirá para a expansão da rede de profissionais e cuidadores formados, promovendo iniciativas de envelhecimento ativo de maior qualidade e mais inclusivas para PcDID.

Junte-se a nós hoje e dê o primeiro passo para fazer uma diferença significativa na vida de PcDID em envelhecimento!

No lado esquerdo da tela, encontrará um índice com o conteúdo programático do curso.

À medida que desce, encontrará os seis módulos, cada um dividido em:

- **Aulas:** estas secções contêm o conteúdo teórico do curso, divididos por módulos.
- **Exercícios interativos:** jogos de aprendizagem ou simulações, que ajudam a colocar em prática o que aprendeu.
- **Questionários de avaliação:** testes/quizzes que permitem avaliar a sua compreensão do conteúdo principal abordado no módulo.
- **Recursos adicionais:** incluem vídeos, links úteis para sites externos, relatórios e documentos para melhorar o seu aprendizado.

▼ Módulo 1

Envelhecimento ativo e deficiê... } → **Aulas**

Arrasta o termo correto } → **Exercícios interativos**

Questionário de Avaliação - M... } → **Questionários de avaliação**

Recursos adicionais

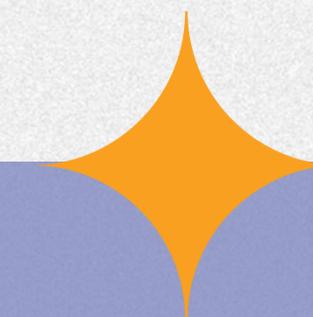
Envelhecimento Ativo e Pesso... } → Recursos adicionais

Special Olympics deixa-me ser... } → Recursos adicionais

▼ Módulo 2

Como avaliar e compreender a...

Atividade Física: Benefícios e ...



As aulas foram desenhadas para serem concluídas na ordem de 1 a 6, no entanto, o aluno pode escolher qual aula completar, bastando para isso clicar no menu suspenso no lado esquerdo da tela.

▼ Módulo 1

Envelhecimento ativo e deficiê...

Arrasta o termo correto

Questionário de Avaliação - M...

Recursos adicionais

Envelhecimento Ativo e Pesso...

Special Olympics deixa-me ser...

Aulas

Exercícios interativos

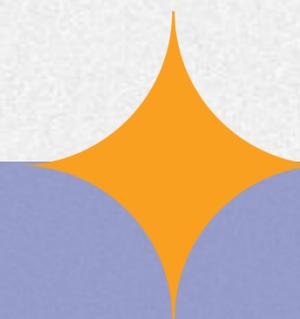
**Questionários de
avaliação**

**Recursos
adicionais**

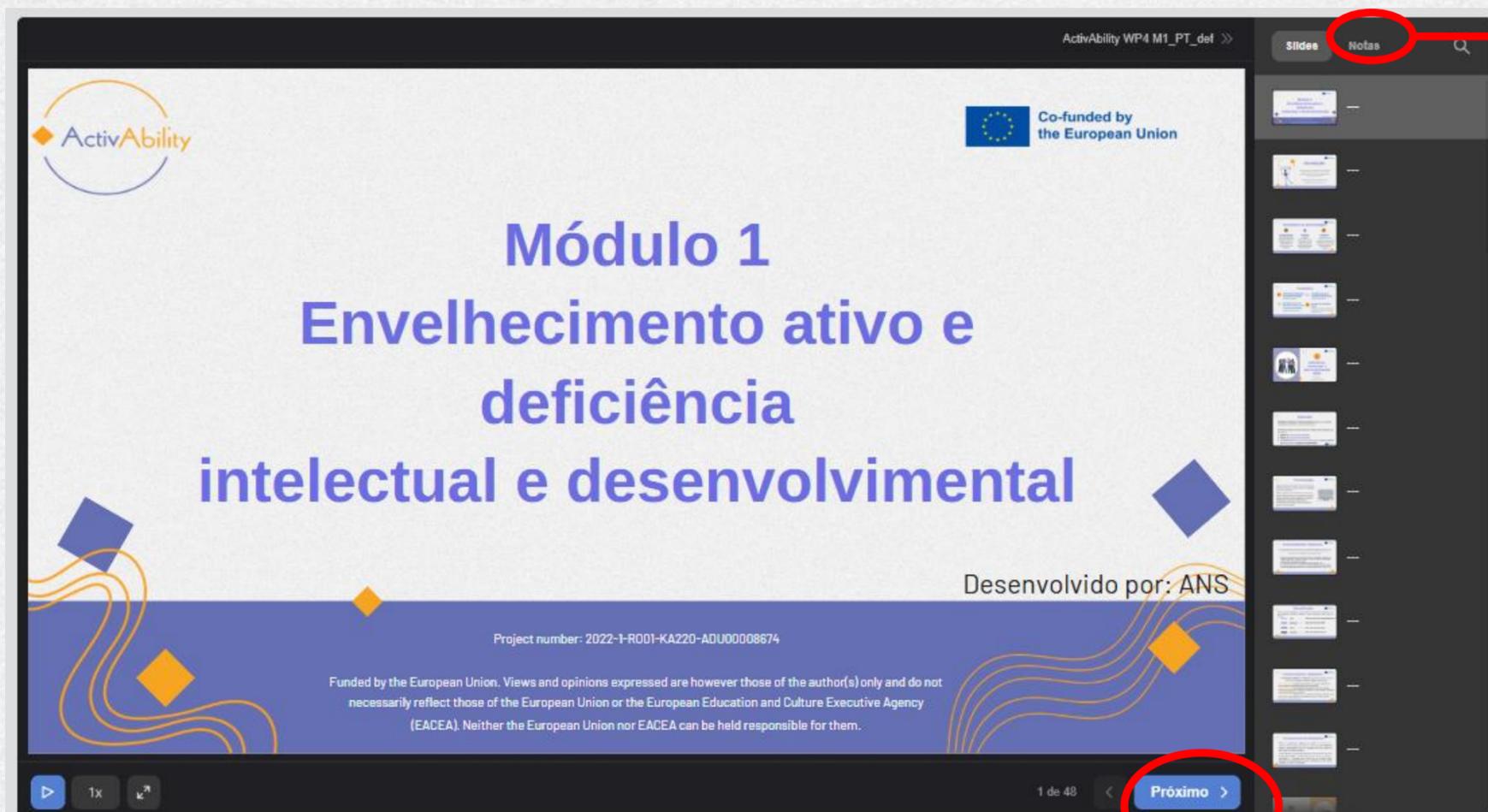
▼ Módulo 2

Como avaliar e compreender a...

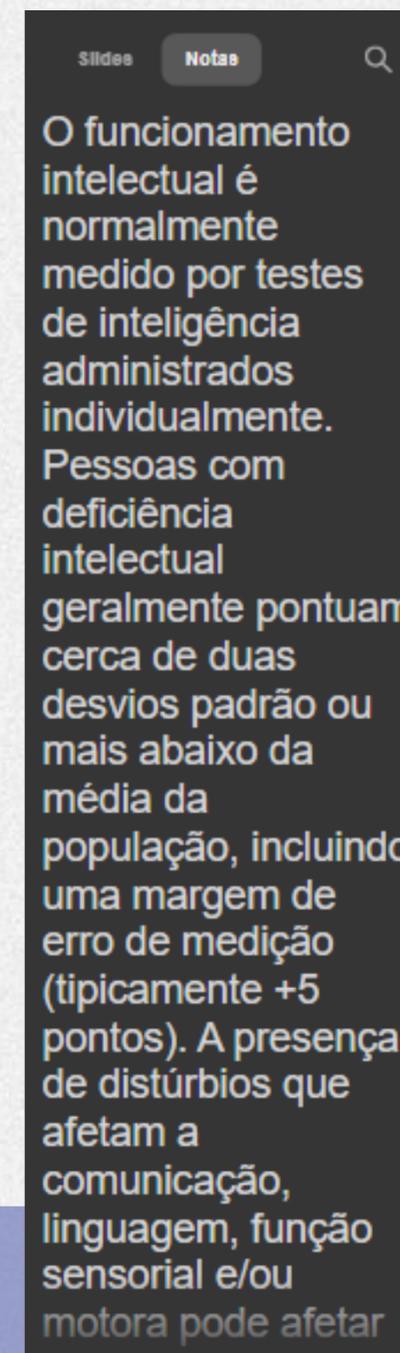
Atividade Física: Benefícios e ...



Assim que pressionar “Iniciar” na aula que deseja seguir, será apresentada uma apresentação no ecrã com várias funções desenhadas para o ajudar ao longo da sua jornada de aprendizagem.



Alguns slides contêm notas! Lembre-se de clicar no botão para verificar se há texto adicional a acompanhar o slide.



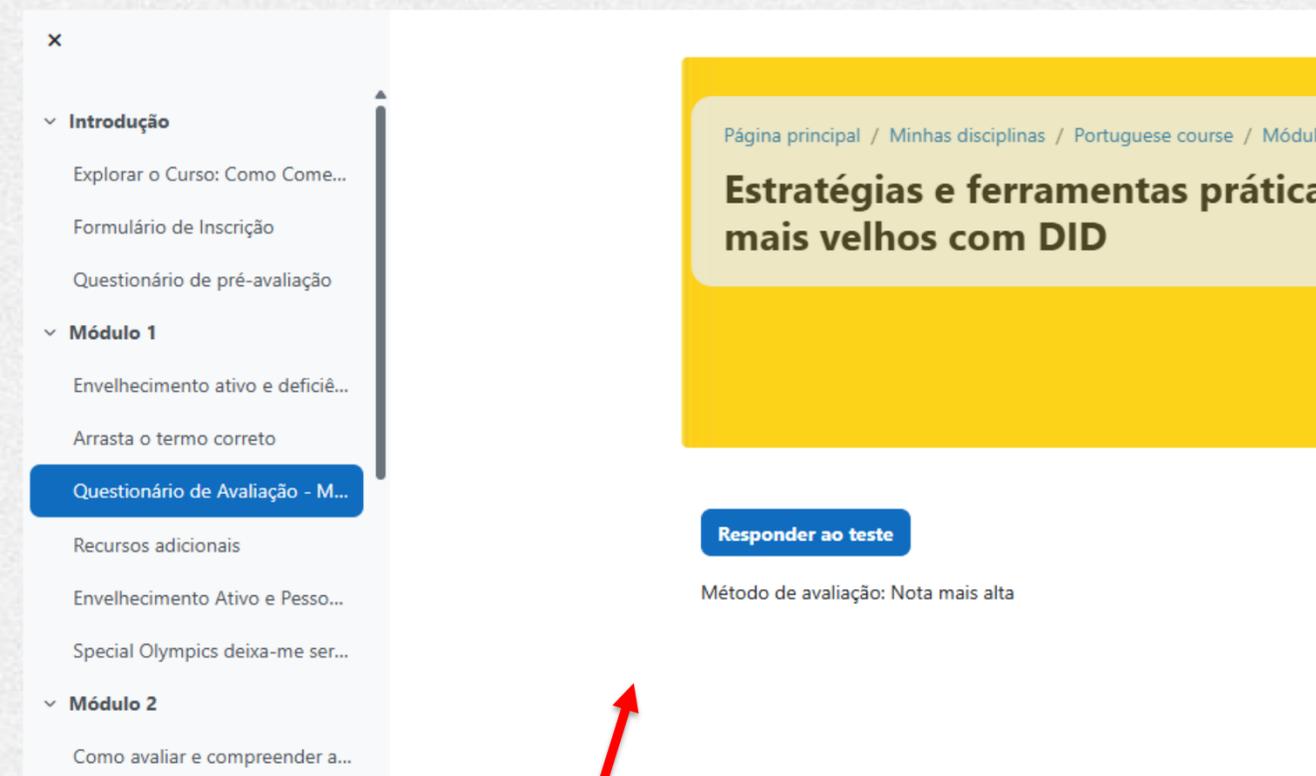
Use este botão para passar ao próximo slide.



No final do curso online, encontrará um questionário de avaliação do curso. É importante que cada participante preencha este questionário, pois estaremos a recolher feedback.

Com base no feedback recebido, a Parceria compromete-se a fazer os ajustes necessários para melhorar o curso.

A sua opinião é muito valorizada e contribuirá diretamente para melhorar a experiência de aprendizagem global. Agradecemos, desde já, a sua colaboração.



The screenshot shows a web interface for a course evaluation questionnaire. On the left is a navigation menu with a close button (x) at the top. The menu is organized into sections: 'Introdução' (containing 'Explorar o Curso: Como Come...', 'Formulário de Inscrição', and 'Questionário de pré-avaliação'), 'Módulo 1' (containing 'Envelhecimento ativo e deficiê...', 'Arrasta o termo correto', and 'Questionário de Avaliação - M...'), 'Recursos adicionais', 'Envelhecimento Ativo e Pesso...', 'Special Olympics deixa-me ser...', and 'Módulo 2' (containing 'Como avaliar e compreender a...'). The 'Questionário de Avaliação - M...' item is highlighted with a blue background. On the right, the main content area shows a breadcrumb trail: 'Página principal / Minhas disciplinas / Portuguese course / Módulo 1'. Below this is a yellow header with the title 'Estratégias e ferramentas práticas mais velhos com DID'. A blue button labeled 'Responder ao teste' is positioned below the header. Underneath the button, it says 'Método de avaliação: Nota mais alta'. A red arrow points from the bottom right towards the 'Responder ao teste' button.



Descarregue o seu certificado!



Co-funded by
the European Union

Após concluir o curso e o questionário, poderá descarregar o seu certificado de participação no curso de online ActivAbility.

Parabéns!

A certificate template with a purple header containing the word "CERTIFICATE" in white. The main body is white and contains the text: "Este é para certificar que", "participou e completou com sucesso", and "Estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com". At the bottom left, there is a small European Union flag and the text "Co-funded by the European Union". At the bottom center, there are six small red circles arranged in a horizontal line.

CERTIFICATE

Este é para certificar que

participou e completou com sucesso

Estratégias e ferramentas práticas para promover o envelhecimento ativo dos adultos mais velhos com

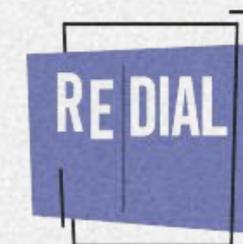
Co-funded by
the European Union

Desejamos-lhe
uma
ótima
experiência de
aprendizagem!





Co-funded by
the European Union



Project Number: 2022-1-RO01-KA220-ADU000086744

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.