



Formação Vida Ativa – Fevereiro 2026

ATENÇÃO: para se candidatar a estas ações de formação, tem de estar inscrito no centro de emprego da área de residência.

Nome Percurso	HORAS	UFCD	Habilitação de acesso
Proficiência Digital: Nível Intermédio	200H	CD_B3_A Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais 50 h CD_B3_B Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais 50 h CD_B2_C Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos 50 h CD_B2_D Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente 50 h Formação à distância (FDA) 06-02-2026	_____
Nutrição	75H	7220 Apoio nos cuidados de alimentação e hidratação 50 h 7228 Alimentação e nutrição no ciclo da vida 25 h Formação à distância (FDA) 10-02-2026	N4 9º em diante
Coaching Parental - Iniciação	75H	9186 Modelos familiares e formas de parentalidade 25 h 9638 Processos de comunicação com crianças e jovens 50 h Formação à distância (FDA) 13-02-2026	N2
Qualidade – Conceitos Básicos	125H	UC00342 Aotar práticas de gestão da qualidade 50 h UC02788 Implementar as normas de segurança e saúde no trabalho na área da qualidade 25 h UC02786 Aplicar técnicas de gestão por processos 50 h Formação à distância (FDA) 18-02-2026	N4 9º em diante
Gestão de Conflitos	125H	4641 Comunicação, moderação, técnicas de apresentação e visualização 50 h 4651 Gestão de stress e gestão de conflitos 25 h 4659 Criatividade e resolução de problemas 25 h 7844 Gestão de equipas 25 h Formação à distância (FDA) 19-02-2026	N4 9º em diante



Formação Vida Ativa – Fevereiro 2026

ATENÇÃO: para se candidatar a estas ações de formação, tem de estar inscrito no centro de emprego da área de residência.

Língua Inglesa - Aperfeiçoamento	100H	3486 Língua inglesa – informação 50 h 3492 Atendimento – inglês técnico 50 h Formação à distância (FDA) 20-02-2026	N4 9º em diante
Empreendedorismo	75H	7852 Perfil e potencial de empreendedor – diagnóstico/desenvolvimento 25 h 7853 Ideias e oportunidades de negócio 50 h Formação à distância (FDA) 27-02-2026	N2