



rede social
de cascais

RS Capacita

Avaliação 2025

redesocialcascais.net



A capacitação das organizações sociais e seus profissionais é, há muito, uma das grandes prioridades do Plano Estratégico de Desenvolvimento Social de Cascais 2020-2030. Num território que se quer inovador, solidário e preparado para o futuro, investir em conhecimento, competências e pensamento crítico é investir diretamente na força da nossa Rede Social. São estes pilares que fortalecem equipas, ampliam respostas e permitem enfrentar, com confiança e criatividade, os desafios complexos do presente.

Em 2025, o Rede Social Capacita renovou e expandiu esta ambição. Mantivemos o compromisso iniciado há quatro anos, mas elevámos a fasquia: surgem novas modalidades formativas, novas formas de pensar e fazer, e novos espaços de experimentação que potenciam aprendizagens significativas.

Quisemos inspirar profissionais, apoiar equipas na construção de soluções mais robustas e fomentar uma cultura de reflexividade que permita transformar prática em impacto.

Este relatório reflete esse caminho. É o **balanço de um ano de dedicação, colaboração e crescimento** – e, sobretudo, a prova de que quando investimos nas pessoas, fortalecemos toda a Rede. Juntos, continuamos a construir um ecossistema social mais preparado, mais ágil e mais capaz de gerar mudança positiva em Cascais.

Em Rede, capacitamos!

1 Ações de Formação

Iniciativas de teor formativo que visam a aquisição de conhecimentos e que são coordenadas por formadores. Podem, por vezes, ter uma dimensão prática

2 Espaços de Reflexão

Iniciativas de carácter pontual, com duração limitada que promovem a reflexão, a análise e o debate em torno de temáticas específicas

3 Workshops e Oficinas

Iniciativas que abordam assuntos específicos de maneira essencialmente prática

4 Mentorias e Supervisão

Processos de acompanhamento individualizado e de continuidade a uma ou mais organizações e/ou grupos de profissionais por parte de um especialista numa determinada área de atuação

Rede Social de Cascais – Núcleo Executivo

- Gestão do Stress e Prevenção do Burnout
- Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes
- Inteligência Artificial e Cibersegurança
- Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal
- Prevenir e Gerir Conflitos
- Falar em Público

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

Objetivo

Sensibilizar os participantes para os desafios do stress, burnout e fadiga de compaixão, aprofundando o entendimento sobre os seus impactos; Desenvolver estratégias eficazes de gestão emocional, autocuidado e resiliência adaptadas ao quotidiano profissional; Criar oportunidades para a prática de técnicas que melhorem o bem-estar individual e promovam a saúde emocional no ambiente de trabalho.

Data: 28 fev, 10, 14, 17 e 24 mar

Entidade formadora: Quid Si: Cuide de Si

Formadora: Marta Ferraz



redesocialcascais.net

1

Ações de formação

rede social de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

20

19

1

Função Profissional

- Direção Técnica (2)
- Corpo Técnico da instituição (18)
- Serviços Operacionais e de Apoio Direto (1)

Duração

Sessão em Grupo

21h

Follow-up

2h

Avaliação

Sessão em Grupo

4,5

Follow-up

5,0

redesocialcascais.net

Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Organizações/entidades presentes

Organizações

 14

- ABLA
- ULSLO
- Associação Prevenir
- Associação Gaivotas da Torre
- Boa Vontade-residencia Adaptada
- CPCJC
- Fundação AJU
- Fundação Pão de Açúcar-Auchan
- Fundação O Século
- Instituto Segurança Social
- Câmara Municipal de Cascais
- Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos
- Santa Casa da Misericórdia de Cascais
- Ser+

redesocialcascais.net

Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Avaliação de Impacto

Respostas ao questionário aplicado após 3 meses de formação

Participantes

22

Respostas

12

Aplicação dos conhecimentos adquiridos

- 75% respondeu que aplicou em algumas situações

Impacto sentido no desempenho profissional

- Melhoria na gestão de tempo
- Maior confiança nas decisões
- Melhoria no serviço à comunidade
- Maior articulação com colegas ou parceiros

Impacto sentido na vida pessoal

- Redução ao stress
- Melhoria na gestão de tempo
- Aumento da motivação

redesocialcascais.net

Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Testemunho da formadora



Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

Marta Ferraz “O desafio foi chegar a todas as pessoas e tentar dar alguma resposta às suas necessidades e questões. Reparei impacto em algumas pessoas quando manifestaram terem conseguido alguns resultados, na postura, na capacidade de partilha, na implementação das ferramentas, quer consigo próprias, quer nas suas equipas.”

Testemunho dos formandos

“A frequência do curso foi muito importante. Estes temas devem ser mais vezes abordados com todos os profissionais que trabalham para pessoas em situação de fragilidade. Muito obrigada pela iniciativa.”

redesocialcascais.net

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes

Objetivo

Desenvolver competências práticas de comunicação individual e em equipa, que potenciam a eficácia e satisfação no atendimento ao público.

Data: 24, 25, 27, 28 de março e 3 de abril

Formadora: Leonor Cerqueira



redesocialcascais.net

1

Ações de formação

rede social de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

18

17

1

Função Profissional

- Apoio Administrativo (12)
- Assistente Operacional (1)
- Corpo Técnico (5)

Duração

Sessão em Grupo

18h

Avaliação

Sessão em Grupo

4,8 ★★★★★

redesocialcascais.net

Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes



Organizações/entidades presentes

Organizações

 13

- Câmara Municipal de Cascais
- Centro Comunitário Paróquia Carcavelos
- Centro Social Paroquial S. Vicente Alcabideche
- Associação Social dos Idosos da Amoreira
- Associação Aldeias de Crianças SOS
- Centro Comunitário de Tires
- Unidade Local Saúde Lisboa Oriental
- ULSLC
- SER+ associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida
- Centro Social Paroquial S. Domingos de Rana
- CRID- Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes
- Associação Gaivotas da Torre
- União de Freguesias Cascais/Estoril

redesocialcascais.net[Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes](#)

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Avaliação de Impacto

Respostas ao questionário aplicado após 3 meses de formação

Participantes

18

Respostas

12

Aplicação dos conhecimentos adquiridos

- 66,7% respondeu que aplicou em algumas situações

Impacto sentido no desempenho profissional

- Maior confiança nas decisões
- Melhoria na gestão de tempo
- Melhoria no serviço à comunidade
- Melhoria na articulação com os colegas ou parceiros

Impacto sentido na vida pessoal

- Melhoria na gestão de tempo
- Aumento na motivação
- Redução de stress

redesocialcascais.net

Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes

1

Ações de formação

rede social de cascais



Testemunho da formadora



Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes

Leonor Cerqueira

“Sinto gratidão de ter tido a oportunidade de trabalhar fora da caixa. Com este grupo, não foi apenas formação – foi uma verdadeira co-transformação. Obrigada à Rede Social de Cascais e a todos que confiaram em mim para trabalharmos juntos.”

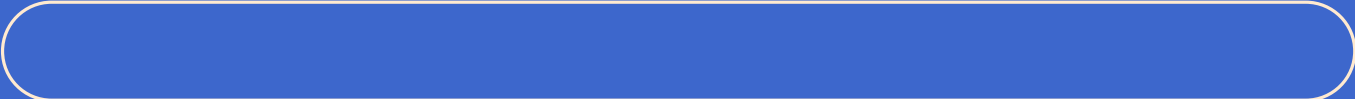
Testemunho da formanda



Daniela Cunha
Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

“Com esta formação, evolui significativamente. Passei a utilizar um vocabulário mais adequado no dia a dia, o que fez toda a diferença: os clientes que atendo saem mais satisfeitos. Foi uma experiência única, muito prática, com conhecimentos que ficaram enraizados e aplicáveis de forma diferente. Recomendo 100% e espero mais formações como esta!”

redesocialcascais.net





Inteligência Artificial e Cibersegurança

Objetivo

Dar a conhecer os fundamentos da IA; abordar o uso da IA no quotidiano; a criação de imagens, textos; áudios e vídeos com recurso a IA; Ferramentas de IA e trabalho com chatbots; Limitações e perigos do uso da IA; ética e regulação de IA; Dar a conhecer os fundamentos de cibersegurança; Sensibilizar para a Cibersegurança Ativa, ciberdefesa e Cibersegurança no local de trabalho; Fornecer noções gerais RGPD.

Data: 1, 7, 8, 10, 11 e 14 de abril

Entidade formadora: IEFP/Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Formadora: Inês Freire dos Santos



1

Ações de formação

rede social
de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

17

15

2

Função Profissional

- Direção Executiva (5)
- Serviços Administrativos e apoio (2)
- Serviços Operacionais e de Apoio direto (1)
- Corpo Técnico (7)
- Outra (2)

Duração

Sessão em Grupo

18h

Avaliação

Follow-up

4,0 ★★★★★

redesocialcascais.net

Inteligência Artificial e Cibersegurança

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Organizações/entidades presentes

Organizações



- ABLA
- Associação Prevenir
- Associação Social dos Idosos da
- Amoreira
- Boa Vontade- Residência Adaptada
- Câmara Municipal de Cascais
- Centro Paroquial do Estoril
- Centro Social Paroquial S. Domingos de Rana
- Externato Florinda Leal
- Instituto da Segurança Social-Setor Oeiras Cascais
- SER+ Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida

redesocialcascais.net

Inteligência Artificial e Cibersegurança



Testemunho da formadora



Inteligência Artificial e Cibersegurança

Inês Freire dos Santos

“O maior desafio foi conseguir adaptar uma formação que está pensada para a generalidade, não está pensada para um publico específico, e depois à medida que fui conhecendo as pessoas e a realidade das instituições, a realidade do trabalho, as dificuldades do dia a dia e as suas necessidades, conseguir adaptar estas ferramentas e esta formação efetivamente às pessoas e àquilo que elas procuram.”

Testemunho da formanda



Ana Ramos
Associação Social de Idosos da Amoreira

“Nós a cada momento formativo tínhamos a capacidade de conhecer as ferramentas, de testar e criar um produto. Para a Associação dos Idosos da Amoreira foi muito importante conseguirmos criar uma apresentação para captar os investidores sociais, com a criatividade e todas as sugestões da IA que acrescentam valores e que trazem mais-valias.”



1

Ações de formação

rede social
de cascais



Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal

Objetivo

Este programa inovador não se foca apenas em técnicas tradicionais de gestão de tempo, mas em desenvolver um equilíbrio interno, promovendo autoconhecimento, inteligência emocional e estratégias personalizadas para lidar com o stress e os desafios diários.

Data: 15, 21 abril e 5 maio

Formadora: Sara Colin



redesocialcascais.net

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

20

17

3

Função Profissional

- Direção executiva (5)
- Corpo Técnico (12)
- Apoio administrativo (1)
- Serviços Operacionais e apoio direto (2)

Duração

Sessão em Grupo

12h

Avaliação

Sessão em Grupo

5,0

redesocialcascais.net

Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal



Organizações/entidades presentes

Organizações

 17

- Associação Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras
- Associação Gaivotas da Torre
- CASA - Centro de Apoio ao Sem Abrigo
- CERCICA - Cooperativa de Educação, Reabilitação e Capacitação para a Inclusão em Cascais
- Centro Comunitário Paróquia Carcavelos
- Centro Eng^o Álvaro de Sousa - Santa Casa Misericórdia de Cascais
- Centro Paroquial do Estoril
- Centro Social Paroquial S. Domingos de Rana
- Centro Social Paroquial S. Vicente Alcabideche
- CESPAS - Centro Social Paroquial N^a Sra Conceição da Abóboda
- Clube de Futebol de Sassoeiros
- CPCJ Cascais
- CRID - Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes
- Fundação O Século
- Instituto Segurança Social - Setor Oeiras/Cascais
- Junta Freguesia Cascais Estoril
- SER+ Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida

redesocialcascais.net

Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Avaliação de Impacto

Respostas ao questionário aplicado após 3 meses de formação

Participantes

13

Respostas

8

Aplicação dos conhecimentos adquiridos

- 50% respondeu que aplicou de forma consistente
- 50% respondeu em algumas situações

Impacto sentido no desempenho profissional

- Maior confiança nas decisões
- Melhor articulação com os colegas ou parceiros
- Alteração dos procedimentos internos

Impacto sentido na vida pessoal

- Aumento da motivação
- Redução de stress
- Melhoria na gestão de tempo

redesocialcascais.net

Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal



Testemunho da formadora



Gestão de Tempo e Conciliação da Vida Profissional e da Vida Pessoal

Sara Colin

“Foi um verdadeiro desafio, porque muitas pessoas chegam com crenças sobre gestão de tempo. Mostrar que esses bloqueios são apenas hábitos interiorizados ao longo do tempo e ajudar a mudar essa visão foi transformador. O mais marcante foi perceber que os formandos queriam mesmo essa mudança, precisavam dela e estavam dispostos a fazer alterações para alcançar os objetivos e metas que definimos juntos nesta formação.”

Testemunho da formanda



Vera Costa

Centro Paroquial
do Estoril

“Esta formação ajudou-me a perceber que, em muitos momentos, posso ter uma relação mais saudável com o tempo. Tudo depende de prioridades e da responsabilidade que assumimos perante cada situação. Quero agradecer à Câmara Municipal de Cascais por proporcionar esta oportunidade, pois sem este apoio muitos profissionais das instituições não conseguiriam participar. Estes momentos são também valiosos para reforçar a ligação entre parceiros, partilhando contributos e aprendendo uns com os outros. Enquanto concelho, ficamos todos mais ricos.”



Prevenir e Gerir Conflitos

Objetivo

Conhecer de forma mais detalhada os desafios e o contexto atual da atuação dos participantes e das instituições envolvidas no programa de formação; Adaptar o programa proposto às prioridades identificadas; Dotar os colaboradores de instituições da Rede Social de Cascais de ferramentas de prevenção e gestão produtiva de conflitos; Facilitar a adoção de atitudes interpessoais produtivas na gestão de conflitos.

Data: 8, 9, 27 e 28 de maio

Entidade: Ogy - Formação e Desenvolvimento de Recursos Humanos, Lda

Formadora: Ana Cristina Neto



1

Ações de formação

rede social de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

13

13

0

Função Profissional

- Direção executiva (2)
- Corpo Técnico (8)
- Apoio administrativo (1)
- Serviços Operacionais e apoio direto (1)
- Outra (1)

Duração

Sessão em Grupo

14h

Follow-up

1h30

Avaliação

Sessão em Grupo

5,0 ★★★★★

Follow-up

5,0 ★★★★★

redesocialcascais.net

Prevenir e Gerir Conflitos

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Organizações/entidades presentes

Organizações



- ABLA
- Associação Prevenir
- Centro Comunitário Paróquia Carcavelos
- Centro Paroquial do Estoril
- Centro Social Paroquial São Pedro e São João do Estoril
- CPCJ Cascais
- IDEIA
- Lar Casa de Alapraia APPACDM
- SMDP – Serviço Médico Permanente

redesocialcascais.net

Prevenir e Gerir Conflitos

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Avaliação de Impacto

Respostas ao questionário aplicado após 3 meses de formação

Participantes

13

Respostas

9

Aplicação dos conhecimentos adquiridos

- 44% respondeu que aplicou de forma consistente
- 56% respondeu em algumas situações

Impacto sentido no desempenho profissional

- Maior confiança nas decisões
- Melhor articulação com os colegas ou parceiros
- Alteração dos procedimentos internos

Impacto sentido na vida pessoal

- Aumento da motivação
- Redução de stress
- Melhoria na gestão de tempo

redesocialcascais.net

Prevenir e Gerir Conflitos

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Testemunhos das formadoras



Prevenir e Gerir Conflitos

Ana Neto

“Em termos de desafio foi responder de forma concreta, dentro do tempo disponível, a todas as questões concretas que a área de trabalho das participantes implica, a área social, uma área complexa.”

Testemunho dos formandos

“Muito importante para prevenirmos e gerirmos conflitos no nosso local de trabalho para que no exercício das nossas funções todos possamos ser mais felizes!”

redesocialcascais.net



Falar em Público

Objetivo

Com esta formação pretende-se criar um ambiente de aprendizagem positivo e de suporte mútuo onde cada elemento tenha a oportunidade de desenvolver as suas competências de comunicação e relacionamento eficaz com uma plateia, desenvolvendo a capacidade de falar em público.

Data: 22, 23, 25, 29 setembro e 1 de outubro

Entidade: Cidade das Profissões de Cascais

Formadora: Ana Silvestre Daun e Susana Ferreira



1

Ações de formação

rede social
de cascais



Caracterização da Formação

Participantes

16

16

0

Função Profissional

- Direção executiva (3)
- Corpo Técnico (11)
- Serviços Operacionais e apoio direto (1)

Duração

Sessão em Grupo

16h

Avaliação

Sessão em Grupo

5,0 ★★★★★

redesocialcascais.net

Falar em Público

1

Ações de formação

rede social
de cascais



Organizações/entidades presentes

Organizações

 16

- SER+ associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à Sida
- Associação Decilo Bailando & Tango Terapia Portugal
- Junta Freguesia S. Domingos Rana
- Associação Apoio Social N. Sra. Neves
- CERCICA
- Fundação O Século
- Centro Paroquial do Estoril
- ARIM- Associação de Reformados e Idosos do Murtal
- Instituto da Segurança Social
- CADIN-Centro Apoio ao Desenvolvimento Infantil
- Junta Freguesia Cascais Estoril
- Associação Oficina da Compaixão
- Confiar- Associação de Reinserção Social Portugal
- Câmara Municipal de Cascais
- Centro Paroquial do Estorilv
- Junta Freguesia Cascais Estoril

redesocialcascais.net

Falar em Público



Testemunhos das formadoras



Falar em Público

Ana Silvestre

Divisão de
Emprego e
Promoção de
Talento

“O maior desafio prende-se com o facto de que qualquer técnico(a) para falar em público, encontra conteúdo com facilidade no Google. Assim, o verdadeiro desafio passa por criar momentos vivenciais, onde o grupo, de forma confiante, troca feedback entre si e constrói um espaço de confiança – algo que, nesta formação, acabou por acontecer de forma muito genuína.

Testemunho dos formandos



**Helena
Almeida**

CADIn

“Apliquei imediatamente o que aprendi na formação. Quinze dias depois, tive de fazer um pitch de 5 minutos perante um júri, numa candidatura que contou com 477 projetos. Esse pitch foi treinado durante a formação, onde recebi feedback e sugestões valiosas para melhorar a apresentação. Uma semana depois, o CADIN recebeu a notícia: conquistámos um dos três primeiros prémios! Não tenho dúvidas de que o pitch fez toda a diferença – e tudo o que aprendi na formação “Falar em Público”

1

Ações de formação

rede social de cascais



Dados Gerais

Organizações

62

Duração

Formação

109h

Follow-up

29h

9374h

493h

Participantes

Formação

89

83

6

Follow-up

17

17

0

Investimento

12,255 €

Custo por Formação

143 €

redesocialcascais.net

1

Ações de formação

rede social de cascais



Sugestões de Ações de Formação para 2026

Categoria

Liderança e Equipas

Liderança empática, motivação de equipas, gestão de desempenho, liderança em contextos sociais

Inclusão e Sustentabilidade

Competências interculturais, integração de imigrantes, sustentabilidade organizacional

Saúde Mental e Bem-Estar

Prevenção do burnout, gestão emocional, técnicas de relaxamento, autocuidado no trabalho

Desenvolvimento Pessoal

Inteligência emocional, autoconhecimento, supervisão reflexiva, coaching individual

Comunicação e Relações

Comunicação assertiva, escuta ativa, PNL aplicada, falar em público com impacto

Competências Téc. e Digitais

Excel para gestão social, ferramentas colaborativas, Prezi para apresentações eficazes

Metodologias Formativas

Sessões práticas, formação contínua, grupos de trabalho, formação prolongada no tempo

redesocialcascais.net



rs capacita



rs capacita