

**Roteiro de Formação  
a Distância  
UNIFOJ**

# Roteiro de Formação a Distância UNIFOJ

Unidade de Formação Jurídica e Judiciária do Centro de Estudos Sociais  
da Universidade de Coimbra

2020

## Índice

Introdução _____	2
Formação avançada a distância _____	2
Formações assíncronas _____	3
Formações b-learning _____	4
Formações com transmissão a distância de modo síncrono _____	4
Condições de realização e de frequência da formação _____	5
Recursos tecnológicos e de apoio _____	6
Procedimentos de acesso ao Moodle UNIFOJ _____	6
Procedimentos de acesso ao Zoom _____	8
Considerações para a realização de vídeo-chamadas _____	11

## Introdução

Os desafios do mundo contemporâneo confrontam a generalidade dos profissionais com a necessidade de uma constante atualização dos seus conhecimentos, face ao acelerado ritmo de alterações que a sociedade vai experimentando, nas mais diversas áreas. Fala-se, a esse propósito, na necessidade de aprendizagem ao longo da vida, o que significa que dos profissionais se espera o esforço para acompanhar as dinâmicas de mudança e as mais recentes alterações essenciais ao seu eficiente desempenho profissional. É partindo desse pressuposto que a Unidade de Formação Jurídica e Judiciária (UNIFOJ) do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra tem vindo, desde 2012, a apresentar propostas de formação que vão ao encontro dos interesses e necessidades de milhares de profissionais que têm acedido às nossas iniciativas de formação avançada. Privilegiando uma abordagem teórico-prática, a oferta formativa da UNIFOJ desenvolve-se através de cursos de formação presenciais e, desde 2014, também de cursos a distância, realizados em diversas modalidades (formações assíncronas, em *b-learning* e com transmissão a distância de modo síncrono). A formação avançada a distância realiza-se predominantemente em língua portuguesa para profissionais em Portugal e nos países da CPLP. Contudo, alguns cursos decorrem em língua inglesa procurando uma audiência mais vasta.

## Formação avançada a distância

A formação a distância, comumente sintetizada na expressão *e-learning*, consiste na utilização da internet e das tecnologias digitais para desenvolver formação, pressupondo o distanciamento físico entre formador e formando, que também poderá ser temporal, no caso de se tratar de formação assíncrona. Com a utilização quase generalizada de internet e de equipamentos informáticos, a formação a distância tornou-se, em todo o mundo, um meio privilegiado de transmissão e atualização de conhecimento e de práticas essenciais para que os profissionais consigam acompanhar a profusão de alterações sucessivas em domínios diversos.

A formação a distância apresenta diversas vantagens que decorrem da flexibilidade temporal e espacial no processo de ensino/aprendizagem e

atualização (o que evita a concentração de pessoas no mesmo espaço e no mesmo período de tempo) e de uma maior autonomia no estudo, mas sem deixar de assegurar a mediação social e tecnológica e de promover ativamente a colaboração e a interação entre formadores e formandos

## Formações assíncronas

Nesta modalidade, não existem horários estabelecidos para aceder à formação, sendo maior a autonomia dos formandos no processo formativo. Os cursos são compostos por módulos sucessivos, organizados de forma lógica, com objetivos específicos. Cada módulo conta com um roteiro/programa no qual se explica o seu objetivo, salientam as questões essenciais que o tema coloca, estabelecendo-se a interação com os materiais pedagógicos disponibilizados na plataforma, e indicando-se, ainda, uma lista bibliográfica para aprofundamento dos temas abordados. O material pedagógico (textos, e-books, vídeos e apresentações digitais) que suporta a formação é disponibilizado durante o período em que decorre o curso, permanecendo acessível até 3 semanas subsequentes ao final do mesmo. Como estratégias de orientação pedagógica e de reflexão sobre os conteúdos formativos, além dos roteiros, são apresentadas hipóteses e casos práticos.

Os cursos podem ter estrutura e duração distintas. Alguns dos cursos têm a duração de dois meses e contam com a participação de apenas um ou dois formadores e outros são organizados em ciclos de formação constituídos por diversos módulos, que decorrem ao longo de vários meses, com a participação de vários formadores. A duração dos cursos é estabelecida com referência ao número de horas que, presumivelmente, os participantes deverão dedicar à formação. Dado tratar-se de formação dirigida a profissionais, prevê-se que, em média, os participantes dediquem 6 horas por semana à formação, com a leitura e apreensão dos materiais disponibilizados, a participação no Fórum de discussão e *chats* e a necessária reflexão sobre os temas abordados.

Durante o curso, está disponível o Fórum de discussão, como espaço destinado à interação entre formadores e formandos, mas também dos formandos entre si, devendo aí ser colocadas perguntas dirigidas ao formador, comentários ou reflexões sobre os temas formativos. Procura-se que seja um espaço dinâmico de comunicação entre todos os participantes na formação, de partilha e de discussão de conhecimento e de experiências. Com regularidade, o formador coloca questões no Fórum de

discussão, com o objetivo de motivar os participantes a refletir em torno dos temas formativos e de dinamizar a interação entre formandos. Outra via de interação, esta síncrona, é através de *chats*, que consistem em momentos agendados para a interação em tempo real, em regra, durante cerca de uma hora, entre formadores e formandos. Os *chats* são realizados com recurso a imagem e som, podendo os formandos participar com imagem e som, apenas com som ou por escrito. Estes são os únicos momentos da formação em que há datas e horários estabelecidos para interagir, porém, não sendo viável a participação dos formandos na data e hora indicadas, poderão sempre visualizar posteriormente a gravação do *chat* e interagir com o formador e colegas por meio do Fórum de discussão, sobre os temas abordados no decurso do chat, ou outros, no âmbito do curso.

## Formações b-learning

Trata-se de formação a distância conjugada com sessões presenciais, daí a designação *blended learning* ou *b-learning*. Em regra, a formação a distância ocorre previamente à fase presencial e inclui sobretudo conteúdos formativos de cariz teórico, essenciais à aplicação e discussão prática a realizar em sessões presenciais. Nalgumas formações, com o objetivo de serem acessíveis a formandos que, por alguma razão, estão impedidos de comparecer nas sessões presenciais, as mesmas são transmitidas a distância e posteriormente editadas e inseridas na plataforma Moodle do curso respetivo, podendo aí ser visualizadas.

## Formações com transmissão a distância de modo síncrono

A formação decorre com transmissão em direto das sessões via plataforma Zoom. O curso está organizado em módulos curtos, 180 minutos, podendo incluir uma ou duas sessões temáticas. Cada sessão inicia-se com uma exposição do formador de cerca de 40 a 60 minutos, centrando-se na apresentação, de forma dinâmica, dos principais conteúdos formativos. Após essa exposição, segue-se um período destinado à apresentação de dúvidas e questões pelos formandos de cerca de 30 minutos. No conjunto, o tempo de cada sessão não deve ultrapassar os 90 minutos, devendo

incluir um momento de intervalo sensivelmente a meio. A participação dos formandos pode ser através de áudio ou por escrito.

Até à véspera da formação, sempre que se considere pertinente, poderão ser enviados aos formandos elementos formativos a discutir durante o curso, designadamente jurisprudência ou casos práticos, com o intuito de tornar as sessões mais dinâmicas.

Todos os módulos do curso poderão decorrer num só dia ou ser repartidos por dias consecutivos, de preferência à mesma hora. As sessões, na parte que corresponde à exposição dos formadores, são gravadas e posteriormente editadas e disponibilizadas na plataforma Moodle CES de apoio aos cursos, durante duas semanas após a data da formação. Além das gravações, serão disponibilizados, na mesma plataforma, outros elementos formativos de apoio que se afigurem importantes para o estudo dos temas apresentados.

## Condições de realização e de frequência da formação

5

Os cursos de formação a distância, em qualquer das modalidades, são realizados com o número mínimo de 10 e o máximo de 30 formandos. Em regra, o acesso à formação não exige especiais requisitos. E, também em regra, a formação UNIFOJ não pressupõe avaliação de conhecimentos. Contudo, em alguns cursos de formação, designadamente nas formações à medida, ambos os requisitos poderão verificar-se.

Em todos os cursos é registada a assiduidade dos inscritos e, no final da formação, aos formandos com frequência efetiva é entregue um certificado de frequência.

A formação é certificada ao abrigo do estatuto de Laboratório Associado de que goza o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra – cf. DL n.º 396/2007, de 31/12; DL n.º 125/99, de 20/04 e Estatutos do CES.

Todas as ações de formação são avaliadas, com o objetivo de melhorarmos a qualidade da formação, quer no que respeita aos procedimentos organizativos, ao desempenho dos formadores, e aos conteúdos formativos. Para tal, no final da formação, os formandos são convidados a preencher um breve inquérito anónimo, que inclui um conjunto de itens em avaliação.

## Recursos tecnológicos e de apoio

Os cursos de formação avançada a distância UNIFOJ são desenvolvidos com recurso às plataformas Moodle e Zoom.

Para a frequência dos cursos a distância é essencial ter acesso a um computador com ligação à internet, com navegador de internet atualizado. O bom funcionamento, manutenção e acompanhamento da plataforma Moodle é assegurado pelo Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

A formação UNIFOJ, em qualquer das modalidades, conta com o apoio de um secretariado a acompanhar todo o processo de formação, designadamente inscrição, envio aos participantes de informação sobre a formação e documentação de apoio, acompanhamento da formação em sala ou através das plataformas eletrónicas Moodle (proporcionando, designadamente, interação através de Fórum de discussão disponível ao longo de toda a formação) ou Zoom (para interação síncrona), apoio na interação com os formadores e entrega de certificado de frequência da formação.

6

Em caso de dúvidas ou havendo necessidade de assistência técnica no decurso da formação, contactar: [e-unifoj@ces.uc.pt](mailto:e-unifoj@ces.uc.pt) ou Tel +351 239 855 570 / +351 239 855 572 / +351 914 140 187.

## Procedimentos de acesso ao Moodle UNIFOJ



The screenshot shows the UNIFOJ website interface. At the top, there is a navigation menu with options like 'UNIFOJ', 'Inscrições Abertas', 'Formação Presencial', 'Formação a Distância', 'Formação a Medida', 'MyUNIFOJ', and 'PT'. A central banner contains a notice: 'Os cursos presenciais UNIFOJ previstos até ao início de setembro estão cancelados em consequência da crise pandémica COVID-19. Alguns desses cursos serão convertidos em formação a distância. Acompanhe a nossa oferta formativa no site UNIFOJ e na nossa página de Facebook. Para esclarecimentos adicionais contacta-nos através do nº +351 914 140187 e do email: unifoj@ces.uc.pt.' Below the banner, there are four course cards with their respective dates and titles: 'A desformalização na titulação dos atos sujeitos a registo predial', 'Direito do Desporto: entre o Direito Público e o Direito Privado', 'Gestão de Dados e Informação', and 'Criminalidade económica e financeira - dimensão transnacional da prevenção e da repressão'. A fifth card is labeled 'Outros cursos'. At the bottom, there is a footer with the UNIFOJ logo and a brief description of the unit as a project of the Observatório Permanente da Justiça (OPJ) at the CES of the University of Coimbra.

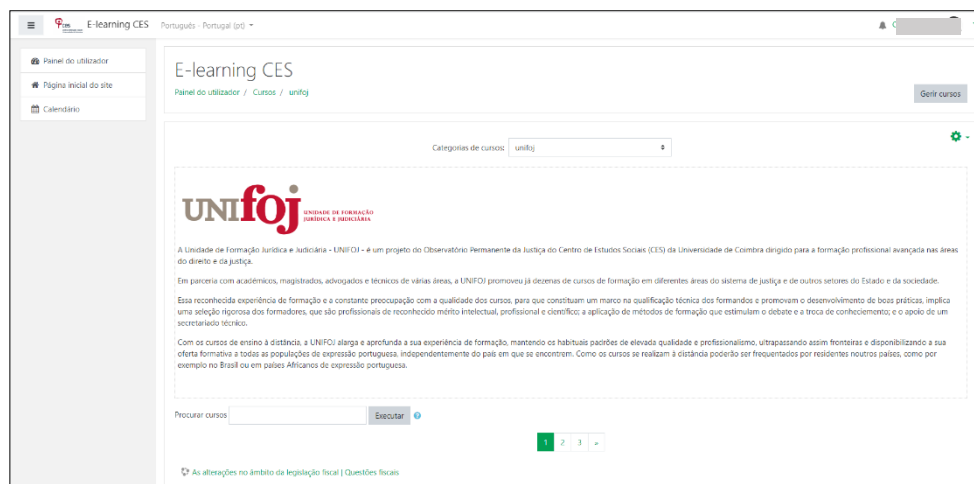


O acesso ao Moodle Unifoj processa-se através da página web da UNIFOJ [<https://opj.ces.uc.pt/unifoj/>]. O acesso é feito através do menu MyUNIFOJ, localizado na parte superior direita.

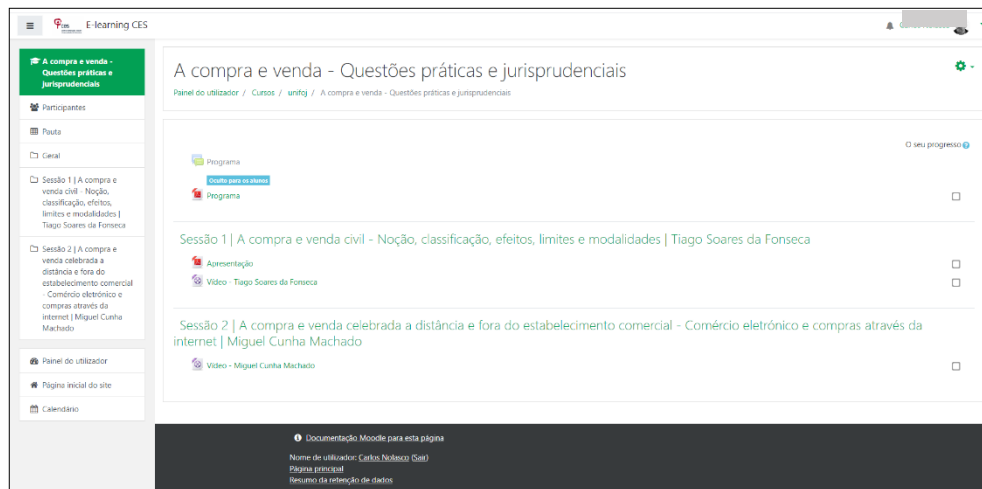


A interface do Moodle UNIFOJ é feita através da página que se apresenta acima, sendo necessário um username e uma senha de acesso, elementos que são enviados após a inscrição, na data de início da formação, pelos serviços da UNIFOJ.

7



Entrando no Moodle UNIFOJ, encontra-se uma primeira página de apresentação e a ligação para o curso ao qual pretende aceder como formador ou formando, sendo esse acesso através do título do curso.



A página do curso a que formador e formandos acederão é idêntica à que se apresenta acima, podendo a sua aparência variar em função da estruturação do curso e dos materiais que forem adicionados.

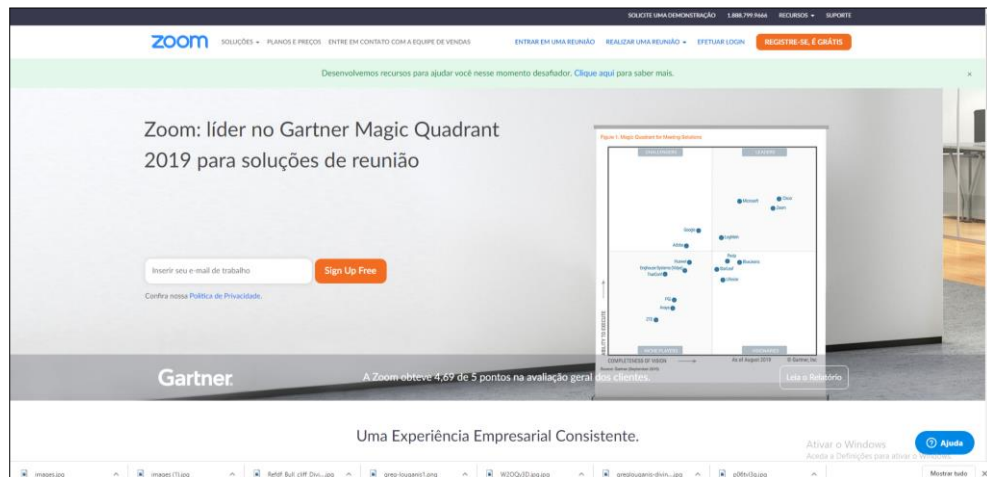
## Procedimentos de acesso ao Zoom

O Zoom é uma aplicação de videoconferência que oferece serviços de vídeo, áudio, comunicação escrita e partilha de ecrã, podendo ser utilizado nos sistemas Windows, Mac, iOS, Android, Blackberry e Linux. A equipa UNIFOJ enviará um link para aceder à formação pretendida. Para aceder, deverá ser instalar o Zoom no computador ou equipamento a utilizar, como tablet ou telemóvel.

Para aceder a uma formação via Zoom, como formador ou formando, poderá seguir um dos três procedimentos:

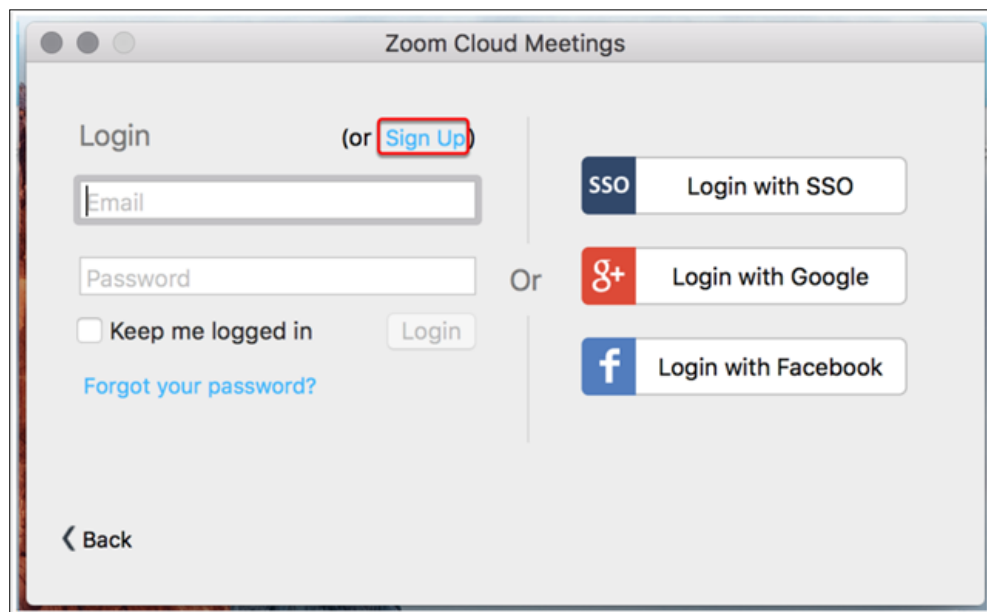
1. Clicar no link do Zoom enviado por e-mail pela equipa UNIFOJ;
2. Esse link pode ser copiado e colado na barra de endereço do navegador;
3. O acesso pode ser conseguido utilizando o "Meeting ID" - também enviado pela UNIFOJ - dentro da aplicação Zoom.

A instalação da aplicação Zoom no computador pode ser feita por download direto na página do programa, seguindo o link <https://zoom.us/download>.



A instalação da aplicação pode ser feita para IOS na App Store e para Android na Google Play.

Para se registar e criar a sua conta Zoom, basta clicar em “Sign Up”.

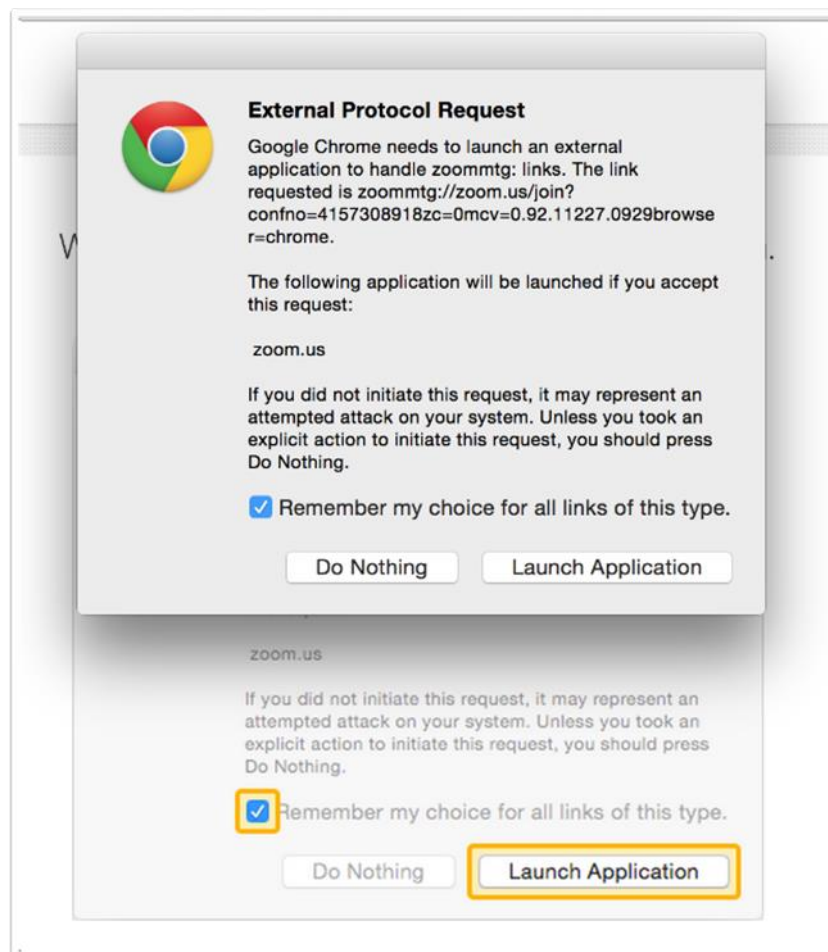


Após iniciar a aplicação, deverá clicar em "Join a Meeting" para ingressar numa formação e inserir o "Meeting ID". O ID corresponde a um código de 9 dígitos que constam no final do link de acesso fornecido pela UNIFOJ. Exemplo: <https://videoconf-colibri.zoom.us/j/103207922>

É, ainda, fornecida uma password de acesso a introduzir antes de aceder à formação.

Para iniciar a aplicação, ao receber o link para a formação, poderá aí clicar e iniciar a instalação. O mesmo processo pode ser feito copiando e colando o link na barra de endereço do seu navegador.

A sua conta no Zoom é iniciada através do Launch Application no Google Chrome. Se utilizar Google Chrome, Mozilla Firefox ou Apple Safari para ingressar ou organizar uma reunião, uma janela irá surgir para que inicie a aplicação do Zoom. Deverá então clicar em "Remember my Choice" e, de seguida, em "Launch Application".



Esta é uma mensagem de segurança do navegador, a informar que o navegador precisará iniciar uma outra solicitação a fim de iniciar o aplicativo.

Durante a sessão Zoom, dependendo da tipologia da formação, poderá o participante assistir sem interagir com formadores, assistindo à sessão ou poderá ser convidado a apresentar questões e comentários. Essa participação pode ser por escrito, clicando em "chat", que abre um campo para escrita, pode ser apenas com som ou com som e imagem. No decurso

da formação, o participante tem a possibilidade de optar pela forma como participará, pois, dispõe de ícones na barra horizontal inferior que permitem desativar câmara (Start Video) e microfone (Mute), se assim desejar.



## Aspetos a considerar para a realização de vídeo-chamadas

### ⚡ Posicionamento

Não deve posicionar a câmara inclinada de baixo para cima...

Nem de cima para baixo.

Deve posicionar a câmara ao nível da cabeça.

Não se deve posicionar nas laterais da imagem...

Nem demasiado perto.

Deve-se posicionar no centro da imagem e sempre com o olhar na câmara.

**Luz**



Deve evitar ficar em contra luz.



Caso tenha uma janela deve utilizá-la como fonte de luz frontal, mas cuidado com o excesso de luz que entra pela janela, pode queimar a imagem.



Sempre que possível deve utilizar fontes de luz artificiais, como candeeiros, que lhe permitem um melhor controlo sobre a luz no momento da gravação.



Cuidado com o excesso de luz, pode queimar a imagem.

Tente sempre criar uma luz homogénea e sem sombras

**Fundo**



Escolha um fundo interessante. Sempre que possível deve afastar-se do fundo para criar maior profundidade na imagem e evitar distrações ao longo do vídeo.



Fonte: Centro de Estudos Sociais

# UNIFOJ

UNIDADE DE FORMAÇÃO  
JURÍDICA E JUDICIÁRIA

## Centro de Estudos Sociais (Sofia)

Colégio da Graça  
Rua da Sofia nº 136-138  
3000-389 Coimbra, Portugal

## Centro de Estudos Sociais (Alta)

Colégio de S. Jerónimo  
Largo D. Dinis  
Apartado 3087  
3000-995 Coimbra, Portugal

## Centro de Estudos Sociais (Lisboa)

Picoas Plaza  
Rua Viriato 13 - Lj 117/118  
1050-227 Lisboa, Portugal

Tel.: +351 239 855 570 /80  
Telm: +351 914 140 187  
Tel. (Lisboa): +351 216 012 848  
Fax: +351 239 855 589

[www.ces.uc.pt](http://www.ces.uc.pt)  
<http://opj.ces.uc.pt/unifoj/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/Unifoj/>

[unifoj@ces.uc.pt](mailto:unifoj@ces.uc.pt)  
[opj@ces.uc.pt](mailto:opj@ces.uc.pt)



20  
ANOS



UNIÃO EUROPEIA  
Fundos Europeus  
Estruturais e de Investimento

