



JORNADAS
MUTUALISTAS
2026

 mutualidades
portuguesas

MUTUALISMO, COMUNICAÇÃO E INOVAÇÃO SOCIAL

FORMAÇÃO CERTIFICADA

NORTE
(CENTRO DE FORMAÇÃO DO IEFP,
RIO MEÃO, SANTA MÁRIA DA FEIRA)

13 E 14 DE ABRIL
8 E 9 DE JUNHO
14 E 15 DE SETEMBRO

SUL
(IEFP DE XABREGAS, LISBOA)

15 E 16 DE ABRIL
11 E 12 DE JUNHO
16 E 17 DE SETEMBRO

DURAÇÃO 48 HORAS

GUIA PRÁTICO





JORNADAS
MUTUALISTAS

APRESENTAÇÃO

As Jornadas Mutualistas 2026 constituem uma iniciativa de formação promovida pela União das Mutualidades Portuguesas (UMP), reservada a dirigentes, técnicos e colaboradores das associações mutualistas filiadas na UMP.

Esta iniciativa pretende reforçar competências estratégicas e operacionais no setor mutualista, promovendo simultaneamente a partilha de conhecimento, a cooperação entre associações e o desenvolvimento de projetos inovadores com impacto social.

Com o apoio financeiro da União Europeia, o programa decorre em 48 horas de formação acreditada pela DGERT, distribuídas por seis dias, em sessões agendadas para abril, junho e setembro de 2026. Para garantir uma maior proximidade às associações mutualistas, as atividades estão organizadas geograficamente, ocorrendo no IEFP de Rio Meão, no Norte, e no IEFP de Xabregas, em Lisboa. O currículo aborda desde o enquadramento jurídico do setor até ao uso de Inteligência Artificial para a criação de conteúdos estratégicos e a conceção de um projeto de inovação social.

Ao inscrever-se nas Jornadas Mutualistas 2026, cada participante está automaticamente inscrito no conjunto das três sessões formativas, correspondentes aos três momentos do programa (abril, junho e setembro).

OBJETIVOS GERAIS

- Capacitar os participantes nas áreas do Mutualismo, Comunicação Institucional e Inovação Social.
- Reforçar competências estratégicas e operacionais dos dirigentes e trabalhadores das associações mutualistas.
- Desenvolver capacidades para conceber, estruturar e comunicar projetos inovadores e sustentáveis no contexto mutualista.
- Produzir um esboço fundamentado de um projeto de investimento e inovação social, aplicável à realidade das associações participantes.

MODELO DA FORMAÇÃO

Durante a formação, os participantes são organizados em grupos de trabalho. Para garantir que os projetos tenham uma abordagem abrangente, cada grupo é acompanhado por três formadores, um de cada área temática: Mutualismo, Comunicação e Inovação Social.

A missão central de cada grupo é conceber e estruturar um projeto de inovação social que seja aplicável à realidade das associações. O processo de desenvolvimento centra-se nos seguintes pontos:

Os projetos devem fundir os conceitos de Mutualismo, Comunicação Institucional e Inovação Social adquiridos ao longo das 48 horas de formação.

O desenvolvimento exige uma definição clara de vários elementos fundamentais, tais como:

- Identificação do problema a resolver.
- Definição de objetivos e impacto esperado.
- Levantamento de recursos necessários e identificação de fontes de financiamento.

O resultado final pretendido é a produção de um esboço fundamentado de um projeto de investimento e inovação social, que inclua também o planeamento da sua comunicação estratégica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender os princípios, valores, evolução histórica e enquadramento legal do mutualismo em Portugal.
- Analisar o papel das mutualidades na economia social, identificando desafios atuais e oportunidades de desenvolvimento.
- Desenvolver competências de comunicação institucional e estratégica nas associações mutualistas, integrando canais de comunicação online e offline.
- Aplicar princípios de comunicação institucional, storytelling e comunicação digital para reforçar a relação com associados e comunidade.
- Utilizar ferramentas digitais e de Inteligência Artificial como apoio à criação de conteúdos e ao planeamento de ações de comunicação nas mutualidades.
- Explorar o conceito de inovação social e a sua aplicação prática em iniciativas mutualistas.
- Estruturar propostas de projetos com definição clara de problema, objetivos, impacto, recursos e fontes de financiamento.
- Promover o trabalho em rede, a partilha de boas práticas e a cooperação entre associações mutualistas.



Formador
Paulo Teixeira

Licenciado em Direito e Mestre em Gestão e Regime Jurídico-Empresarial da Economia Social, exerce funções como advogado da União das Mutualidades Portuguesas, prestando assessoria jurídica especializada às associações mutualistas filiadas.

MÓDULO 1 **MUTUALISMO**

O presente módulo visa proporcionar aos formandos uma base teórica sólida e estruturante no domínio do Mutualismo, enquanto realidade histórica, social, jurídica e organizacional de particular relevância em Portugal. Pretende-se, assim, criar condições para uma compreensão integrada da génese do movimento mutualista, da sua evolução ao longo do tempo, dos princípios e valores que o sustentam e do papel que continua a desempenhar na promoção da proteção social, da solidariedade e da coesão comunitária.

A abordagem pedagógica do módulo assenta numa perspetiva simultaneamente teórica e reflexiva, articulando momentos de exposição dialogada com espaços de análise e debate, de modo a favorecer a participação ativa dos formandos e a consolidação dos conhecimentos adquiridos. Para além do enquadramento histórico e conceptual, será dada especial atenção à realidade contemporânea do mutualismo em Portugal, à sua estrutura institucional, ao regime jurídico aplicável às associações mutualistas e à sua articulação com o Estado, com a economia social e com outros parceiros relevantes.

Pretende-se igualmente evidenciar a atualidade e a capacidade de adaptação do setor mutualista, mediante a apresentação de exemplos de mutualidades inovadoras, capazes de responder, de forma sustentável e socialmente útil, a necessidades emergentes das pessoas, das famílias e das comunidades. Em paralelo, será promovida uma reflexão crítica sobre o estado atual do mutualismo em Portugal, identificando-se os principais constrangimentos, desafios e oportunidades que se colocam ao seu desenvolvimento e sustentabilidade futura.

No final do módulo, cada formando deverá ser capaz de identificar e distinguir os fins fundamentais, os fins secundários e os fins instrumentais do Mutualismo, compreendendo o respetivo alcance no quadro da ação mutualista e o regime jurídico das Mutualidades.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CAPÍTULO 1: O MUTUALISMO: HISTÓRIA, PRINCÍPIOS E VALORES

- As origens e a evolução histórica do mutualismo
- Princípios, valores e finalidades que caracterizam o movimento mutualista
- O impacto social do mutualismo na proteção das pessoas e na promoção da solidariedade

CAPÍTULO 2: O MUTUALISMO EM PORTUGAL

- Estrutura e a organização do setor mutualista em Portugal
- Enquadramento normativo e institucional das associações mutualistas
- Relação das mutualidades com o Estado e com outros parceiros sociais e institucionais
- Exemplos de inovação e boas práticas desenvolvidas no setor mutualista

CAPÍTULO 3: DIAGNÓSTICO DO MUTUALISMO

- Situação atual do mutualismo em Portugal
- Principais desafios que afetam a sustentabilidade, a modernização e o crescimento das mutualidades
- Perspetivas de evolução e reforço do setor mutualista



Formadora

Ana Miguel Soares

Mestre em Marketing pela Católica Porto Business School e Licenciada em Gestão pelo ISCTE. Exerce atividade como formadora e consultora na Cidade Social e é também diretora criativa da Mogami Agency, agência especializada em comunicação e design. Desenvolve atividade formativa nas áreas da Gestão e do Marketing, contando com mais de mil formandos no seu percurso profissional. A sua experiência enquanto formadora e consultora nas áreas do marketing e da comunicação organizacional será colocada ao serviço da reflexão sobre estratégias de comunicação aplicadas ao contexto mutualista.

MÓDULO 2 COMUNICAÇÃO

Este módulo pretende capacitar os participantes a desenvolver estratégias de comunicação 360° nas mutualidades, utilizando ferramentas digitais e Inteligência Artificial, com o objetivo de aumentar a notoriedade institucional, fortalecer a relação com os associados e potenciar o impacto social das mutualidades.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CAPÍTULO 1: COMUNICAÇÃO NAS ORGANIZAÇÕES DA ECONOMIA SOCIAL

- O papel da comunicação nas organizações sociais
- Comunicação institucional e reputação
- Desafios de comunicação nas mutualidades
- A importância da proximidade com associados e comunidade

CAPÍTULO 2: COMUNICAÇÃO 360: INTEGRAR ONLINE E OFFLINE

- O que é comunicação 360
- Comunicação digital vs comunicação presencial
- Canais de comunicação das mutualidades
 - redes sociais
 - website
 - email e newsletters
 - eventos e atividades comunitárias
 - imprensa local
 - comunicação interna
- Construção de uma estratégia de comunicação integrada

CAPÍTULO 3: STORYTELLING E COMUNICAÇÃO COM IMPACTO SOCIAL

- Como contar a história de uma mutualidade
- Comunicação emocional e impacto social
- Humanização das organizações sociais
- Exemplos inspiradores de comunicação na economia social

CAPÍTULO 4: REDES SOCIAIS E COMUNICAÇÃO DIGITAL

- Como usar redes sociais nas mutualidades
- Tipos de conteúdos eficazes
- Planeamento de conteúdos
- Criação de Conteúdos (roteiros, captação e edição)
- Gestão de comunidade e interação com associados
- Boas práticas na comunicação digital

CAPÍTULO 5: INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APLICADA À COMUNICAÇÃO

- O que é Inteligência Artificial e como está a transformar a comunicação
- Ferramentas de IA para criação de conteúdos
- Utilização da IA para:
 - criação de textos
 - planeamento de conteúdos
 - ideias de campanhas
 - produção de imagens
 - apoio à comunicação institucional
- Exemplos práticos de utilização de IA no setor social

CAPÍTULO 6: INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APLICADA À COMUNICAÇÃO

- Definição de objetivos de comunicação
- Identificação de públicos-alvo
- Criação de plano de comunicação simples
- Planeamento de campanhas institucionais
- Avaliação do impacto da comunicação



Formador *Florindo Ramos*

Psicólogo de formação (Universidade de Coimbra) e diretor executivo da incubadora i9social (Coimbra). Com mais de 30 anos de experiência profissional em Gestão de Formação, tem-se dedicado ao desenvolvimento e acompanhamento de projetos de inovação social no contexto das organizações da sociedade civil e é especializado em avaliação de impacto desde 2005.

MÓDULO 3 **INOVAÇÃO SOCIAL**

A inovação social é um fator essencial para o crescimento e adaptação das mutualidades num contexto em constante mudança. Este módulo explora o conceito de inovação social, como pode ser aplicado no setor mutualista, quais as tendências e boas práticas que já deram provas de sucesso.

Os participantes sairão desta sessão com uma visão mais ampla da inovação social e do seu potencial para fortalecer as mutualidades, além de ideias concretas que poderão ser aplicadas nos contextos individuais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

CAPÍTULO 1: INOVAÇÃO SOCIAL E MUTUALISMO

- Compreender o conceito de inovação social
- Compreender a aplicação do conceito de inovação social às mutualidades

CAPÍTULO 2: COMO DEFINIR UM PROJETO DE INOVAÇÃO SOCIAL

- Brainstorming inicial de ideias de projetos de inovação social
- Definição do problema, objetivo e impacto esperado
- Justificação e relevância da iniciativa
- Público-alvo e impacto esperado
- Recursos necessários e fontes de financiamento.

CAPÍTULO 3: VALIDAÇÃO DOS PROJETOS

- Ajustes finais nas propostas
- Preparação da apresentação

CRONOGRAMA

ABRIL	HORÁRIO	NORTE - GRUPO A	NORTE - GRUPO B	GRUPO SUL
13 ABRIL	09:00-13:00	Comunicação	Inovação Social	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Inovação Social	Comunicação	
14 ABRIL	09:00-13:00	Inovação Social	Comunicação	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Comunicação	Inovação Social	
15 ABRIL	09:00-13:00			Mutualismo
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Mutualismo
16 ABRIL	09:00-13:00			Mutualismo
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Mutualismo

JUNHO	HORÁRIO	NORTE - GRUPO A	NORTE - GRUPO B	GRUPO SUL
8 JUNHO	09:00-13:00	Mutualismo	Comunicação	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Comunicação	Mutualismo	
9 JUNHO	09:00-13:00	Mutualismo	Comunicação	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Comunicação	Mutualismo	
11 JUNHO	09:00-13:00			Inovação Social
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Inovação Social
12 JUNHO	09:00-13:00			Inovação Social
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Inovação Social

CRONOGRAMA

(CONTINUAÇÃO)

SETEMBRO	HORÁRIO	NORTE - GRUPO A	NORTE - GRUPO B	GRUPO SUL
14 SETEMBRO	09:00-13:00	Inovação Social	Mutualismo	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Mutualismo	Inovação Social	
15 SETEMBRO	09:00-13:00	Mutualismo	Inovação Social	
	13:00-14:00	Almoço	Almoço	
	14:00-18:00	Inovação Social	Mutualismo	
16 SETEMBRO	09:00-13:00			Comunicação
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Comunicação
17 SETEMBRO	09:00-13:00			Comunicação
	13:00-14:00			Almoço
	14:00-18:00			Comunicação

INFORMAÇÕES ÚTEIS

CONTACTOS ORGANIZAÇÃO

Rodrigo Mota (responsável pela organização)

Tel: 913 186 901 (chamada para rede móvel nacional)

Email: rmota@mutualismo.pt

União das Mutualidades Portuguesas

Tel: 256 112 880 (chamada para rede fixa nacional)

Email: formacao@mutualismo.pt

INSCRIÇÕES

Preenchimento de [formulário online](#) ou www.mutualismo.pt

Data limite: 2 de abril

Custo: Gratuito e inclui almoço.

Para os participantes das associações mutualistas de Bragança, Covilhã, Alentejo e Algarve a inscrição inclui alojamento, pequeno almoço e jantar.

LOCAIS

NORTE



Local da Formação

Serviço de Formação Profissional de Rio Meão
Avenida de Santiago, 88, 4520-462 Rio Meão
Santa Maria da Feira
Tel: 256 029 700 (chamada para a rede fixa nacional)



Local de Alojamento

Hotel: Inatel Santa Maria da Feira
Morada: Rua Inatel Quinta do Castelo, acesso pela Rua Dr. Santos Carneiro
4520-306 Santa Maria da Feira
Coordenadas GPS: 40° 55' 19" N | 8° 32' 21" O
Tel: 256 372 048/9 (chamada para a rede fixa nacional)
E-mail: inatel.feira@inatel.pt

SUL



Local da Formação

IEFP
Rua de Xabregas, n.º 52
1949-003 Lisboa
Tel.: 215 803 555 (chamada para a rede fixa nacional)



Local de Alojamento

Hotel: INATEL Oeiras
Morada: Alto da Barra
Estrada Marginal
2780-267 Oeiras
Tel.: 210 029 800 (chamada para a rede fixa nacional)
E-mail: inatel.oeiras@inatel.pt

CAPACITAR O MUTUALISMO PARA INOVAR E COMUNICAR MELHOR

Com os Portugueses desde 1176.



Cofinanciado pela
União Europeia