

Avaliação e Aconselhamento para a Promoção da Atividade Física no Exercício de Enfermagem | Plano de Formação DRS 2026 | 7,5 horas

Destinatários: Enfermeiros e Estudantes de Enfermagem.

23 de fevereiro | 09:00 às 17:00 horas

Solar de Nossa Senhora dos Remédios - Capela

Objetivos Gerais: Reforçar o papel do enfermeiro como agente promotor da literacia em saúde e estilos de vida ativos; aplicar ferramentas de rastreio e aconselhamento adaptadas aos diferentes contextos de enfermagem; capacitar para o encaminhamento adequado de utentes para recursos disponíveis na comunidade.

Programa:

23/02 (PRESENCIAL)

9:00 horas | A atividade física como determinante da saúde: papel do enfermeiro.

10:00 horas | Recomendações de atividade física e estratégias de adaptação a contextos específicos (ex: idade avançada, dor crónica, pós-operatório).

11:00 horas | Avaliação prática: ferramentas rápidas e aplicáveis em contexto de enfermagem comunitária e hospitalar.

12:00 horas | Comunicação eficaz e empática na promoção da mudança comportamental.

13:00 horas | Pausa para almoço

14:00 horas | Exercício físico como “medida de cuidados” – articulação com planos de saúde individuais.

15:00 horas | Simulação de situações práticas: rastreio, aconselhamento e registo em prontuário, contraindicações.

16:30 horas | Integração com programas comunitários, referenciação e seguimento interprofissional.

17:00 horas | Monitorização e Follow-up da Atividade Física.

Formador: *Pedro Morouço* - Académico e gestor na interseção entre atividade física, saúde e tecnologia. Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (DGS) e ponto

focal HEPA na área da saúde, além de Chief Innovation Officer da VillaRamadas (Portugal e Holanda) e investigador na Clínica Espregueira – FIFA Medical Centre of Excellence. Doutorado em Ciências do Desporto. Leciona e investiga em biomecânica do movimento e treino desportivo, e colabora com redes e clínicas internacionais.