

Avaliação e Aconselhamento para a Promoção da Atividade Física na Prática Clínica Médica | Plano de Formação DRS 2026 | 7,5 horas

Destinatários: Médicos e Estudantes de Medicina.

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

USISM - Auditório 2

Objetivos Gerais: Compreender o papel do médico na promoção da atividade física; integrar a avaliação da aptidão e dos comportamentos ativos nas consultas médicas; desenvolver competências de aconselhamento-breve, adaptando ao perfil e condição clínica do utente.

Programa:

24/02 (PRESENCIAL)

9:00 horas | A importância da atividade física na prevenção e controlo das doenças crónicas.

10:00 horas | Recomendações internacionais e nacionais de atividade física por faixa etária e condição clínica.

11:00 horas | Ferramentas de avaliação rápida do comportamento sedentário e ativo (ex: RAPA, IPAQ curto).

12:00 horas | Exercício físico como “prescrição clínica” – limites, potencialidades e contraindicações.

13:00 horas | Pausa para almoço

14:00 | Técnicas de comunicação e motivação para mudança comportamental (ex: entrevista motivacional).

15:00 horas | Simulação de casos clínicos e exercícios práticos em pequenos grupos.

16:30 horas | Integração na rotina e encaminhamento interprofissional (ex: referência para profissionais do exercício, programas locais, plataformas digitais).

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.