

## Avaliação e Aconselhamento para a Promoção da Atividade Física na Prática Clínica Médica | SÃO MIGUEL | 7,5 horas

**Destinatários:** Médicos e Estudantes de Medicina.

**29 de setembro | 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.