

# LESÕES DESPORTIVAS

2 a 19 de dezembro de 2024 | 20h – 22h | 10 horas

Formação e-learning

**Patrícia Ferreira**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

As lesões desportivas ocorrem durante a prática de uma modalidade desportiva, em treino ou jogo, podendo estar associadas a um gesto técnico de cada modalidade.

Os atletas de desportos de contacto têm uma maior incidência de lesões, sendo importante conhecer e identificar as lesões mais frequentes de forma a adaptar treinos/exercícios para prevenir a ocorrência das mesmas.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante as sessões síncronas**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Na componente assíncrona a formadora estará disponível para o esclarecimento de qualquer questão, via email.

Data	Horário	Temática
2 dez 2024	20h00 – 22h00	- Apresentação - A lesão desportiva - Lesão aguda vs. Lesão crónica - Fatores de risco e tipos de lesão
Sessão Assíncrona (2h)		Trabalho individual Data limite de entrega: <b>6 dez 2024</b>
9 dez 2024	20h00 – 22h00	- Lesão do tecido ósseo, da cápsula e dos ligamentos - Lesão dos tecidos moles
16 dez 2024	20h00 – 22h00	- Lesão de nervos e vasos sanguíneos - Incidência de lesões desportivas
Sessão Assíncrona (2h)		Trabalho individual Data limite de entrega: <b>19 dez 2024</b>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

Sessões síncronas: 2, 9 e 16 de dezembro de 2024 – 20h-22h

4 horas assíncronas

(10 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Patrícia Ferreira

Natural de Setúbal, nasceu em 1994 e é licenciada em Fisioterapia. Desde 2016 que iniciou o seu percurso profissional na área do desporto, acompanhando equipas de futebol, basquetebol (principal escalão português - masculino e feminino) e outros atletas a nível individual. Foi a 2 Campeonatos da Europa enquanto fisioterapeuta da Federação Portuguesa de Basquetebol. Em 2021, entrou para a Cruz Vermelha Portuguesa, desempenhando funções de formadora, tripulante de ambulância de socorro, entre outras. É também juiz de basquetebol desde 2012, sendo atualmente Oficial de Mesa Internacional (FIBA). Atualmente está a frequentar a Pós-Graduação de Fisioterapia em Contexto de Emergência, Catástrofe e Ação Humanitária.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

