

VOZ PROFISSIONAL DO TREINADOR: TÉCNICA, RESISTÊNCIA E CLAREZA

4 e 11 de março 2026 | 20h – 22h | 8 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

MARIA HENRIQUE

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A **Voz Profissional do Treinador: Técnica, Resistência e Clareza** foi concebida para responder às exigências reais da comunicação no contexto desportivo, onde a voz é uma ferramenta central de liderança, orientação e motivação.

Esta formação tem como **objetivo geral** desenvolver um uso eficiente, saudável e eficaz da voz em contextos de elevada exigência física e emocional, capacitando treinadores para comunicar com maior impacto, clareza e resistência vocal ao longo das sessões de treino e competição.

Ao longo da ação, os participantes irão compreender o **funcionamento da voz** e as bases da **respiração funcional**, fundamentais para uma emissão vocal económica e sustentável. Serão trabalhadas técnicas de **projeção vocal sem esforço**, estratégias de **prevenção da fadiga vocal e da rouquidão**, bem como exercícios específicos de **articulação e clareza do discurso**, essenciais para instruções precisas e assertivas.

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 todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Temática
04/03/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação <ul style="list-style-type: none"> • Funcionamento da voz e bases da respiração funcional • Emissão vocal económica e projeção sem esforço • Prevenção de fadiga vocal e rouquidão
Sessão Assíncrona (4h)	Trabalho prático a realizar e enviar, via e-mail, até dia 8 de março 2026
11/03/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação e discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrono • Técnicas de articulação e clareza do discurso

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

4 e 11 de março 2026 – 20h00 - 22h00

4 horas assíncronas

(8 horas)

DESTINATÁRIOS

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

FORMADORES

Maria Henrique

Maria Henrique é uma atriz, encenadora, diretora de atores e formadora portuguesa com uma carreira consolidada nas artes performativas. Licenciada pela Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa em 1991, estreou-se profissionalmente nesse mesmo ano. Desde então, integrou numerosos projetos teatrais sob a direção de reconhecidos encenadores, como Rui Mendes, João Lourenço ou Fernanda Lapa, tendo também desenvolvido atividade na televisão, cinema, dobragens e locução publicitária. Paralelamente, destaca-se como formadora e coach na área da representação, lecionando disciplinas como interpretação para câmara, dicção e construção de personagem.

Para além do percurso artístico, Maria Henrique tem-se dedicado à fotografia de partos e ao registo dos primeiros momentos de vida de recém-nascidos, atividade que iniciou após formação especializada na área. Em 2012, publicou o livro *Ah São!*, onde partilha a sua experiência e reflexões sobre o mundo da representação. A sua versatilidade, aliada a um forte compromisso com a arte e a formação, torna-a uma figura de referência na cultura contemporânea portuguesa.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

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

