

# **ROMPENDO MITOS SOBRE DOR E MOVIMENTO: UMA NOVA PERSPECTIVA**

**1 a 30 de junho 2026 | 10 horas**

**FORMAÇÃO E-LEARNING**

**Meire Cezário de Oliveira**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

Num mundo cada vez mais atento e exigente face à saúde, ao treino e à qualidade de vida, o papel do Personal Trainer atual exige competências que ultrapassam as abordagens tradicionais. Esta formação oferece uma perspetiva integradora, baseada na evidência, que alia os conhecimentos da fisioterapia e da educação física com o objetivo de preparar profissionais capazes de atuar de forma segura, eficaz e personalizada.

A procura por profissionais que compreendam o raciocínio clínico da dor e saibam como reabilitar e manter os seus pacientes/alunos em movimento, sem interrupções provocadas por lesões ou dores recorrentes, é crescente. A presente formação foca-se na capacitação destes profissionais para lidar com realidades clínicas, traçar planos de treino adaptados e aplicar técnicas funcionais com conhecimento técnico-científico.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de e-learning. Está organizada em 4 módulos, com uma duração total de 10 horas, sendo os quatro módulos realizados em formato assíncrono, com uma última sessão em formato síncrono, dedicada ao esclarecimento de dúvidas e à partilha das aprendizagens realizadas.

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora (vídeos, apresentações, artigos e documentos complementares), com total flexibilidade de horário, dentro do período definido. A participação nos fóruns de discussão de cada módulo é obrigatória.

A formação funcionará através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando disponha de uma conta Google (endereço Gmail), e através da plataforma Zoom, sendo obrigatório manter a câmara ligada durante a sessão síncrona.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	<b>Raciocínio Clínico em Contexto de Treino</b>	- Introdução ao raciocínio clínico aplicado à dor - Diagnóstico funcional - Aplicação prática no planeamento do treino	2H30
2	<b>Planeamento Seguro e Personalizado</b>	- Construção de treinos baseados na história clínica - Prevenção de recidivas - Progressões e regressões adequadas	2H
3	<b>Gestão da Dor e Reabilitação Funcional</b>	- Estratégias de controlo da dor - Exercício terapêutico - Acompanhamento em casos de dor crónica	2H
4	<b>Comunicação Empática e Adesão ao Treino</b>	- Comunicação com pacientes/alunos em recuperação - Escuta ativa, motivação e empatia - Gestão de expectativas e confiança	1H30
<b>Sessão síncrona 30/jun/2026 19h – 21h</b>		- Esclarecimento de dúvidas - Discussão geral de tópicos abordados nos módulos anteriores - Conclusão da formação	2H

## FORMADORA

### Meire Cezário de Oliveira

Fisioterapeuta com mais de 30 anos de experiência, combinando a prática clínica com o trabalho de Personal Trainer. Nos últimos 5 anos, tem também desenvolvido a sua atividade na área da Osteopatia.

É: ▪ Pós-Graduada em **Fisioterapia Desportiva** pela UNIMEP – São Paulo (Brasil)

▪ Pós-Graduada em **Raciocínio Clínico Avançado na Dor Crónica** – IWF (Brasil)

A sua abordagem é pautada por uma visão integrativa, prática e centrada na reabilitação e performance funcional.

## DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Treinadores Desportivos
- Fisioterapeutas
- Estudantes de Educação Física, Reabilitação ou áreas afins
- Todos os interessados na temática

## LOCAL E HORÁRIO

**Datas:** 1 a 30 de junho 2026

**Online assíncrono (Google Classroom)** – Duração: 8H

**Sessão síncrona (Zoom)** – 30 de junho 2026, 19h-21h

**Carga horária total:** 10 horas (8H assíncronas + 2H síncronas)

## VALOR DA INSCRIÇÃO

<b>Valor único</b>	<b>70 €</b>
--------------------	-------------

## 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.