

# EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO

5 a 15 de maio 2026 | 14 horas

**FORMAÇÃO E-LEARNING**

**Beatriz Bastos**

**CREDITAÇÃO**

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

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

O exercício na gravidez e no pós-parto é uma ferramenta fundamental para promover saúde, bem-estar e confiança na mulher em duas fases únicas da vida. Quando praticado de forma segura e orientada, o movimento ajuda a melhorar a postura, a força, a respiração e a consciência corporal, preparando o corpo para o parto e facilitando a recuperação após o nascimento do bebé.

Com esta formação, o formando irá compreender as principais mudanças que ocorrem no corpo durante a gravidez e o pós-parto, aprenderá a adaptar o exercício a cada fase, a prevenir e reabilitar disfunções comuns e a promover o bem-estar físico e emocional da mulher.

O objetivo é capacitar profissionais para acompanhar este momento com segurança, empatia e conhecimento.

## FORMADOR

### Beatriz Bastos

Natural de Aveiro, Beatriz Bastos nasceu em 1993 e licenciou-se em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra. Tem formação em exercício terapêutico, nomeadamente em Pilates Clínico, pilates no pré e pós-parto, Fisioterapia na Saúde da Mulher e fisioterapia no tratamento de escolioses. Trabalhou no Hospital da Trofa e atualmente é fisioterapeuta responsável pelo departamento médico das camadas jovens de andebol da Associação Artística de Avançar, dá aulas de Pilates Clínico e trabalha em contexto domiciliário.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning – plataforma Zoom

5, 7, 8, 12, 14 e 15 de maio 2026 – 19h-21h

Sessão assíncrona com 2h de duração

(14 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Profissionais da saúde
- Todos os interessados na temática.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com seis sessões síncronas realizadas através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, e os microfones devem ser desligados (podem ativar caso queiram interagir/esclarecer dúvidas durante a formação).

Os conteúdos programáticos estão organizados em 6 módulos, cada um com uma duração prevista de 2h. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse).

Data	Horário	Temática
<b>05/05/2026</b>	19h – 21h (2h)	<b>Módulo 1 – Fisiologia e Biomecânica da Gravidez (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterações anatómicas e fisiológicas que ocorrem na gravidez;</li> <li>• Adaptações posturais e respiratórias;</li> <li>• Implicações para o movimento e exercício.</li> </ul>
<b>07/05/2026</b>	19h – 21h (2h)	<b>Módulo 2 – Avaliação e Segurança no Exercício (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação global da grávida (histórico, sinais de alerta, contraindicações);</li> <li>• Escalas de esforço, monitorização e segurança;</li> </ul>
<b>08/05/2026</b>	19h – 21h (2h)	<b>Módulo 3 – Exercício na Gravidez: Prescrição e Adaptação (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios do exercício durante a gestação;</li> <li>• Planeamento do treino por trimestre;</li> <li>• Estratégias para prevenção de dor pélvica e lombar.</li> </ul>
<b>Sessão Assíncrona</b>	(2h)	<b>Trabalho autónomo</b> – Será atribuída uma tarefa aos formandos, depois de expostos alguns casos clínicos. Estes poderão colocar dúvidas à formadora através de e-mail. A tarefa deverá ser entregue, via e-mail, até ao dia <b>3 de março</b>
<b>12/05/2026</b>	19h – 21h (2h)	<b>Módulo 4 – Intervenções Práticas (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de força, mobilidade e estabilidade lombo-pélvica;</li> <li>• Treino cardiovascular.</li> </ul>
<b>14/05/2026</b>	19h-21h (2h)	<b>Módulo 5 – Pós-Parto: Recuperação e Retorno ao Exercício (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do pavimento pélvico e diástase abdominal;</li> <li>• Exercícios de reeducação e progressão segura;</li> <li>• Retorno à atividade física;</li> </ul>
<b>15/05/2026</b>	19h – 21h (2h)	<b>Módulo 6– Avaliação (2h)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussão de casos reais trazidos pelos participantes</li> <li>• Encerramento e avaliação.</li> </ul>

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>65€</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.

