

SAÚDE, MOBILIDADE E BEM-ESTAR PARA IDOSOS

17 A 25 DE NOVEMBRO 2026 | 12 HORAS

FORMAÇÃO ONLINE

Beatriz Bastos

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação “Saúde, mobilidade e bem-estar para idosos” tem como objetivo promover a saúde, prevenir quedas e reabilitar a pessoa idosa ao longo das diferentes fases do envelhecimento. Com o aumento da esperança média de vida, torna-se cada vez mais importante investir em estratégias que mantenham o idoso funcional, autónomo e com qualidade de vida.

Com esta formação o formando conseguira compreender de forma clara os principais desafios do envelhecimento, desenvolver estratégias de prevenção e reabilitação em geriatria, promover autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com cinco sessões síncronas através da plataforma Zoom e uma sessão assíncrona de trabalho autónomo. **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 5 módulos, cada um com uma duração prevista de 2h.

Data	Horário	Temática
17/11/2026	19h00 – 21h00 (2h)	Módulo 1 – Fundamentos do envelhecimento (2h) • Alterações fisiológicas do envelhecimento; • Principais síndromes geriátricas; • Impacto na função motora, respiratória e cognitiva.
19/11/2026	19h00 – 21h00 (2h)	Módulo 2 – Avaliação funcional do idoso (2h) • Ferramentas validadas (TUG, SPPB, testes de equilíbrio e força); • Avaliação do risco de queda; • Integração entre avaliação física e funcional.
20/11/2026	19h00 – 21h00 (2h)	Módulo 3 – Intervenções práticas I (2h) • Exercícios para força, equilíbrio e flexibilidade; • Marcha e mobilidade; • Estratégias para adesão a um programa de prevenção.
Sessão Assíncrona	(2h)	Trabalho autónomo – 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 23 de novembro .
24/11/2026	19h00 – 21h00 (2h)	Módulo 4 – Intervenções práticas II (2h) • Exercícios respiratórios e de condicionamento cardiorrespiratório; • Estimulação cognitiva associada ao movimento; • Abordagem interdisciplinar.
25/11/2026	19h00 – 21h00 (2h)	Módulo 5 – Protocolos e casos clínicos (2h) • Reabilitação após hospitalização, fraturas e cirurgias; • Discussão de casos reais trazidos pelos participantes; • Encerramento e avaliação.

DESTINATÁRIOS

Profissionais das áreas da Saúde, Exercício Físico e Bem-Estar que desenvolvam ou pretendam desenvolver atividade com população idosa, nomeadamente fisioterapeutas, técnicos de exercício físico e outros profissionais com intervenção nesta população; profissionais de instituições e serviços de apoio à pessoa idosa; estudantes das áreas da Saúde e do Exercício Físico; outros profissionais interessados em aprofundar conhecimentos sobre envelhecimento, mobilidade e promoção da autonomia da pessoa idosa.

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 Avanca, dá aulas de Pilates Clínicos e trabalha em contexto domiciliário.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

17, 19, 20, 24 e 25 de novembro de 2026 – 19h00-21h00

Sessão assíncrona com 2h de duração

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.