

EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ E NO PÓS-PARTO

13 a 23 de outubro de 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

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

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning – plataforma Zoom

13, 15, 16, 20, 22 e 23 de outubro de 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 seis módulos, com a duração de 2 horas cada, complementados por 2 horas de trabalho autónomo em regime assíncrono. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse).

Data	Horário	Temática
13/10/2026	19h – 21h (2h)	Módulo 1 – Fisiologia e Biomecânica da Gravidez (2h) • Alterações anatómicas e fisiológicas que ocorrem na gravidez; • Adaptações posturais e respiratórias; • Implicações para o movimento e exercício.
15/10/2026	19h – 21h (2h)	Módulo 2 – Avaliação e Segurança no Exercício (2h) • Avaliação global da grávida (histórico, sinais de alerta, contraindicações); • Escalas de esforço, monitorização e segurança;
16/10/2026	19h-21h (2h)	Módulo 3 – Exercício na Gravidez: Prescrição e Adaptação (2h) • Princípios do exercício durante a gestação; • Planeamento do treino por trimestre; • Estratégias para prevenção de dor pélvica e lombar.
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 20 de outubro
20/10/2026	19h – 21h (2h)	Módulo 4 – Intervenções Práticas (2h) • Exercícios de força, mobilidade e estabilidade lombo-pélvica; • Treino cardiovascular.
22/10/2026	19h – 21h (2h)	Módulo 5 – Pós-Parto: Recuperação e Retorno ao Exercício (2h) • Avaliação do pavimento pélvico e diástase abdominal; • Exercícios de reeducação e progressão segura; • Retorno à atividade física.
23/10/2026	19h – 21h (2h)	Módulo 6 – Avaliação (2h) • Discussão de casos reais trazidos pelos participantes • Encerramento e avaliação.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
-------------	-----

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.

