



## WORKSHOP

### MOVER MAIS PARA CUIDAR MELHOR: O MOVIMENTO NA REABILITAÇÃO

#### DESCRIÇÃO

Este workshop foi concebido para profissionais da equipa multidisciplinar (enfermagem, fisioterapia, medicina, terapia ocupacional), com o objetivo de promover uma abordagem integrada, segura e baseada na evidência à prescrição de exercício físico em contexto de reabilitação.

Partindo dos princípios da fisiologia do exercício e do modelo centrado na pessoa, o workshop explora o exercício físico como intervenção terapêutica estruturada, adaptável a diferentes condições de saúde, níveis de funcionalidade e fases do processo de reabilitação. Serão abordados critérios de avaliação funcional, estratificação de risco, definição de objetivos terapêuticos e seleção de parâmetros de prescrição, com foco na articulação interprofissional.

A metodologia privilegia a aprendizagem ativa, combinando momentos de enquadramento teórico com análise de casos clínicos, discussão interdisciplinar e exercícios práticos de tomada de decisão clínica. Dá-se particular relevância à coerência das intervenções entre os diferentes profissionais, à comunicação na equipa e à integração do exercício nos planos individuais de reabilitação.

No final do workshop, espera-se que os participantes reforcem competências para:

- Reconhecer o exercício físico como intervenção em reabilitação;
- Prescrever e ajustar programas de exercício de forma segura e individualizada;
- Utilizar linguagem e critérios comuns entre profissionais;
- Contribuir para práticas colaborativas, sustentáveis e orientadas para resultados funcionais relevantes para a pessoa em reabilitação.

#### Conteúdos:

##### 1. NOÇÕES GERAIS DE TREINO DE EXERCÍCIO

Riscos e benefícios associados à atividade física  
Princípios gerais de prescrição de exercício

##### 2. AVALIAÇÃO INICIAL

Participação no exercício e avaliação de saúde  
Avaliação Funcional  
Titulação do treino aeróbio  
Titulação do treino de força

##### 3. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

Populações saudáveis: adultos e idosos  
Treino de Exercício à pessoa com alteração neuromotora

#### ORADOR

Enf.º João Daniel Santos

#### DESTINATÁRIOS

Equipa Multidisciplinar

#### DURAÇÃO

4 horas

#### PREÇO

50€