



## *Lesões nas Atividades Físico-Desportivas Como Atuar*

### **Objetivos da ação**

- Identificar e prevenir situações de risco no âmbito do Treino nas mais variadas modalidades desportivas e na aula de Educação Física;
- Identificar as lesões mais prevalentes provocadas pelas situações de risco mencionadas, nomeadamente pelo uso inadequado ou mesmo sobre uso;
- Identificar os procedimentos e técnicas de intervenção adequadas às lesões previamente diagnosticadas;
- Agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas.

### **Responsáveis pela ação**

Renato Fernandes ESDRM | IPS

### **Formadores**

Professor Renato Fernandes

- Professor de Traumatologia e Socorrismo na ESDRM
- Preletor em congressos, seminários e cursos na área da Prevenção de Lesões Desportivas
- Mestre em Ciências do Desporto
- Especialista em Desporto – Treino de Jovens

Nuno Lóia

- Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde Jean Piaget no Algarve
- Fisioterapeuta Responsável pelas seleções distritais de futebol na Associação de Futebol de Setúbal
- Fisioterapeuta Coordenador na área da Músculo-Esquelética/Desporto e Fisioterapeuta responsável pelas equipas de futebol de formação do Grupo Desportivo Alcochetense
- Fisioterapeuta nas áreas de Músculo-esquelética, Cardiorrespiratória na ATH – Clínica Médica Montijo e, *Biofeedback* e sessões de Hidroterapia na FISIOGASPAR
- Fisioterapeuta responsável pelas equipas de basquetebol de formação do Futebol Clube Barreirense
- Preletor em congressos e seminários de âmbito nacional Obesidade e Estilos de Vida Saudáveis

Rui Bernardino

- Massagista Certificado pelo SIMAC
- Terapeuta de Recuperação - Desportivo
- Terapeuta de Recuperação - Desportivo no Casa do Benfica de Cladas da Rainha;

## Local

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – IPSantarém

## Data e Horário

8 de Setembro – 14h30- 18h30 | 9 de Setembro - 9h00 – 18h00 | 15 de Setembro - 14h00 – 18h30 | 16 de Setembro- 9h00 – 17h00

## Duração

25 horas | 5 UC para renovação do TPTEF - Título Profissional de Técnico de Exercício Físico | TPDT – Título Profissional de Diretor/a Técnico/a | TPTD - Título Profissional de Treinador(a) de Desporto (componente geral).

25 horas | 1 UC Professores dos Grupos 260 e 620 – Professores de Educação Física do 2.º e 3.º ciclos do EB e Ensino Secundário e que poderia alargar-se aos de 1º Ciclo e Pré-escolar (100 e 110)

## Programa

### DIA 8 de Setembro - 6ª feira

14h30-15h00: Sessão de Abertura - Prof. Renato Fernandes

15h15-17h00: Seminário - O *kinesio Tape* como instrumento de prevenção e intervenção nas lesões musculares e osteoarticulares (Teórico-prática) - Nuno Lóia

17h15-18h30: Seminário - O *kinesio Tape* como instrumento de prevenção e intervenção nas lesões musculares e osteoarticulares - Nuno Lóia

### DIA 9 setembro - sábado | Rui Bernadino

Bloco da Manhã:

09h00-10h45: Seminário - Ligaduras funcionais: da teoria à prática

11h00-13h00: Seminário - Ligaduras funcionais: da teoria à prática

Bloco da Tarde:

14h30-16h00: Seminário - A Massagem Desportiva como método de intervenção em Lesões Desportivas

16h20-18h00: Seminário - A Massagem Desportiva como método de intervenção em Lesões Desportivas

### DIA 15 setembro – 6ª feira | Renato Fernandes

14h00-15h45: A Lesão Desportiva e a sua prevenção (Teórica); O risco em crianças (Teórica); Lesões musculares e tendinosas (Teórico-prática)

16h00-18h30: Lesões osteoarticulares (Teórico-prática); Lidar com acidentes (Teórica)

### DIA 16 de setembro - sábado | Renato Fernandes

Bloco da Manhã:

09h00-10h50: - O risco em crianças e Lesões musculares e tendinosas (Teórica). Análise e primeiro socorro nas alterações de respiração, circulação, asma, feridas / hemorragias, hipoglicémia, hiperglicémia, afogamento, golpe de calor / insolação (Teórico-prática)

11h10-13h00: - O gesto desportivo como agente causal da lesão desportiva: principais lesões musculares e osteoarticulares associadas à aula / treino e a diversas faixas etárias (Teórico-prática)

Bloco da Tarde:

14h00-15h15: - Finalização dos conteúdos; trabalho prático em grupo

15h30-17h00: Realização de avaliação teórica (teste escrito) e prática (em grupo)

### Destinatários

- Treinadores, Técnicos de Exercício e Diretores, Estudantes ESDRM, Estudantes de Desporto Ciências do Desporto, Educação Física, Saúde, Enfermagem, Fisioterapeutas e Massagistas

- Professores dos Grupos 260 e 620 – Professores de Educação Física do 2.º e 3.º ciclos do EB e Ensino Secundário e que poderia alargar-se aos de 1º Ciclo e Pré-escolar (100 e 110) e professores das áreas de Enriquecimento Curricular de Atividade Física e Atividade Física e Desportiva

### Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório

### Inscrição

Através do link:

<http://bit.ly/2sA8jWL>

### Preço de Inscrição

Alunos de Licenciatura, Funcionários e Docentes da ESDRM – **40 €**

Diplomados da ESDRM – **50 €**

Treinadores, Técnicos de Exercício e Diretores, Licenciados, Mestres ou estudantes nas diversas áreas das Ciências da saúde e do Desporto ou outras– **60 €**

Professores de Educação Física e de Enriquecimento Curricular – **60 €**

### Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 4 de setembro:

a) Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de email com comprovativo de transferência bancária para [cristinaaires@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristinaaires@esdrm.ipsantarem.pt), com assunto “Inscrição Lesões nas Atividades Físico-Desportivas Como Atuar *Primeiro e último nome*”.

b) Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

### Data Limite de Inscrição

4 de setembro

### Informações Diversas

Secretariado do GFC – Ilda Marques [imarques@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:imarques@esdrm.ipsantarem.pt)

A inscrição só fica validada (inscrição definitiva) após o pagamento. Sendo as vagas limitadas, recomendamos que a inscrição seja validada com a maior antecedência possível.

Os formandos deverão trazer roupa desportiva e toalha para a componente prática