

# DIABETES E ATIVIDADE FÍSICA

9 e 10 de dezembro de 2021 | 20h00 – 22h30 | 5 horas

Formação e-learning

**Fernando Santos**

**João Gonçalves**

**Rita Lima**

**Tiago Moreira**

## CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

A diabetes é uma doença com uma cada vez maior incidência na população portuguesa. O estilo de vida sedentário e os hábitos alimentares contribuem, em grande medida, para esta tendência.

Importa, assim, analisar a forma como a prática regular de atividade física pode contribuir para evitar esta doença. No entanto, é também importante conhecer as implicações que a diabetes tem na prática desportiva, que cuidados deve um atleta diabético ter.

Durante esta formação iremos analisar as diferentes relações entre a diabetes e a prática desportiva. Para isso, reunimos um painel de formadoras que, pelos seus percursos pessoais e profissionais, podem dar um importante contributo para um melhor conhecimento sobre esta temática.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

9 e 10 de dezembro de 2021 – 20h00 - 22h30 (5 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Atletas;
- Todos os interessados na temática.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

1. *Fernando Santos (60 minutos)*

O projeto Diabetes Team Portugal: a gestão da Diabetes nos treinos e nas competições

2. *João Gonçalves (60 minutos)*

Os cuidados de enfermagem na Diabetes

3. *Rita Lima (60 minutos)*

Descomplicar a diabetes e a sua relação com a alimentação

4. *Tiago Moreira (60 minutos)*

Exercício Físico e Diabetes – prevenção e controlo da doença

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

## FORMADORES

### Fernando Santos

- Optometrista
- Atleta do clube os Belenenses e da Diabetes Team Portugal
- Campeão internacional de Maratona e Nacional de Meia Maratona, como atleta com diabetes.
- Recordista nacional 4x100m e 4x440m
- Campeão regional em 7 anos consecutivos
  - 200m
  - 400m
  - 800m
  - 4x100
  - 4x400
- Em 2021 estreia no triatlo
- Campeão regional de triatlo
- Nos últimos 9 anos conquistou 100 medalhas

### João Gonçalves

- Pós-graduação em Medicina do Exercício e desporto.
- Pós-graduação Medicina e Reabilitação no futebol.
- Enfermeiro no Centro de Medicina Desportiva do Porto e Padroense FC.
- Responsável Controlo Dopagem, Autoridade Antidopagem de Portugal.

### Rita Lima

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento, tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

### Tiago Moreira

- Doutoramento em Ciências do Desporto
- Pós-graduação em fisiologia e exercício clínico
- Criador do Quality Onco Life – programa de exercício no doente oncológico
- Vencedor do prémio de investigação 2018 pelo Portugal Ativo

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

\* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

