

CICLO DE FORMAÇÕES: A PESSOA DO IDOSO

# PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

10 e 11 de março de 2022 | 20h00 – 22h00 | 4 horas

**Hugo Rosado**

**João Paulo Sousa**

**Jorge Bravo**

**FORMAÇÃO E-LEARNING**

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:



**COPYSERVICE**  
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES  
[www.copy-service.pt](http://www.copy-service.pt)

Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

Numa sociedade que se reconhece cada vez mais envelhecida, somos, a cada dia, alertados para a importância de olharmos de uma forma mais atenta para a situação dos Idosos. Para isso, apresentamos um ciclo de formações sobre “A Pessoa do Idoso”, ao longo do qual abordaremos diversas temáticas desde a promoção do envelhecimento ativo, à problemática da institucionalização, passando pelas adaptações que podem/devem ser feitas em casa, a estimulação cognitiva e os cuidados básicos de saúde física e mental.

Esta formação, subordinada ao tema “Promoção do Envelhecimento Ativo”, é a primeira formação realizada no âmbito deste ciclo. Nesta formação serão apresentados diferentes trabalhos realizados com idosos, quer no que se refere a programas de promoção da atividade física, como à reabilitação psicomotora.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

10 e 11 de março de 2022 – 20h00 - 22h00 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Técnicos em IPSSs e outras estruturas de apoio a idosos;
- Cuidadores informais;
- Todas as pessoas interessadas na temática.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Data	Hora	Duração	Formadores	Tema
10/03/2022	20h00	2h00	Hugo Rosado	Reabilitação Psicomotora: Da avaliação à intervenção psicomotora na pessoa idosa
11/03/2022	20h00	2h00	João Paulo Sousa e Jorge Bravo	A prescrição de exercício físico para a população sénior

## FORMADORES

### Hugo Rosado

Formação académica:

-Desde 2016: Doutorando em Motricidade Humana, pela Universidade de Évora.

-2013: Mestrado em Psicomotricidade Relacional, pela Universidade de Évora.

-2011: Licenciatura em Reabilitação Psicomotora, pela Universidade de Évora.

Experiência profissional:

-Desde 2020: Bolsa de investigação, financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Referência: SFRH/BD/147398/2019).

-De 2016 a 2019: Bolsa de investigação, no âmbito do projeto "ESACA - Envelhecer com Segurança no Alentejo. Compreender para Agir (Referência: ALT20-03-0145-FEDER-000007).

Ciência ID: 8D1D-8F89-DBC0

ResearchGate: [https://www.researchgate.net/profile/Hugo\\_Rosado2](https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Rosado2)

ORCID: 0000-0002-1549-3608

### João Paulo Brites de Sousa

- Professor Auxiliar da Universidade de Évora, Licenciado em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (Portugal)
- Mestre em Ciências da Fisioterapia pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (Portugal)
- Doutorado em Motricidade Humana na Especialidade de Comportamento Motor pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (Portugal)
- Desde 2000 que está inserido na prática privada de reabilitação desportiva, fisioterapia músculoesquelética e fisioterapia em meio aquático
- Como docente Universitário, a partir de 2007, lecciona na áreas de anatomia, cinesiologia, biomecânica e traumatologia desportiva
- Já participou como formador nos cursos de treinador de Vela e de Rugby.

### Jorge Bravo

- Professor Auxiliar na Universidade de Évora
- Licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade de Évora (Portugal)
- Mestre em Health and Physical Activity pela University of Southern Denmark (Dinamarca)
- Doutorado em Rendimento Desportivo pela Universidad de Extremadura (Espanha)
- Atual formador da Associação de Futebol de Évora para os cursos de treinador de futebol e futsal
- Treinador de Rugby Grau III com experiência como treinador principal em escalões de sub-18 e seniores.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	40€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

**APOIOS E PARCERIAS**



**APOIAMOS**

