

FUTEBOL – PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO

10 e 17 de abril de 2023 | 20h00 - 22h00 | 4 horas

Formação online

Catarina Lopes

Vanessa do Carmo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



COPYSERVICE
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES
www.copy-service.pt

Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

A Psicologia e a Nutrição são áreas transversais às várias modalidades desportivas. No entanto, quando centramos o nosso olhar no Futebol, podemos notar que também estas áreas assumem características específicas, procurando adequar-se às particularidades do desporto rei.

Esta formação pretende, assim, dotar os treinadores de futebol e todos os que se interessarem pela temática, de conhecimentos sobre psicologia e nutrição que lhes permitam desempenhar ainda melhor as suas funções, contribuindo para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos seus atletas.

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.

Data	Horário	Formadora	Temática
10 abril 2023	20h00 – 22h00	Vanessa do Carmo	- Nutrição desportiva - A importância da hidratação - Potencialidades e perigos da suplementação
17 abril 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	Estilos de comunicação no contexto desportivo - identificação de estilos de comunicação; - estratégias comunicacionais

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

10 e 17 de abril de 2023 – 20h00 - 22h00 (4 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas de Futebol;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORES**Catarina Lopes**

Nasceu a 21 de novembro de 1982, no concelho de Torres Novas.

Licenciou-se em Psicologia do Desporto e Exercício na Escola Superior de Desporto de Rio Maior em setembro de 2008. Foi membro fundador da revista desportiva da Escola Superior de Desporto de Rio Maior “DESPMENTE”.

Foi autora de análise estatística de dados no estudo “Conhecimentos e atitudes face ao uso/abuso de substâncias psicoativas, entre jovens, em meio escolar”, em conjunto com o Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo, em colaboração com a Rede Social de Rio Maior.

Em março de 2009 concluiu a Formação Pedagógica Inicial de Formadores, iniciando assim o seu percurso como formadora no IEFP, atividade que mantém ativa até à data de hoje.

Em junho de 2009 concluiu a Pós-Graduação em Desporto – Especialização em Educação Física Escolar, e iniciou o seu percurso como professora de atividades extracurriculares com crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Em janeiro de 2018 iniciou um projeto de formação como formadora de Psicologia de Desporto e Psicologia Aplicada ao Futebol no Curso de Treinador de Futebol (Grau I) tendo já concluído quatro grupos de formação.

Tem desenvolvido competências na área de formação de 2009 até à presente data, tendo concluído, em junho de 2018, o curso de Gestora de Formação e, em março de 2021, o curso de E-Formador.

Vanessa do Carmo

Natural do Algarve, de Silves, onde viveu e estudou até aos 18 anos.

Atualmente vive em Portimão.

Desde criança pratica atividade física com rotina, desde natação, ginástica acrobática, trampolim, ginástica rítmica, hidroginástica e treinos de corrida e em ginásio, sentindo-o como parte da sua rotina diária.

Membro da Ordem dos Nutricionistas 1776N

Em 2007 licenciou-se em Dietética, pela Escola Superior de Saúde de Faro, pertencente à Universidade do Algarve.

Entre 2006 e 2008, estágios e atuação na Divisão de Educação da Câmara Municipal de Portimão, com intervenção direcionada para os Estabelecimentos de Ensino e Educação Pré-Escolares e Escolas E.B.1, na área da alimentação em meio escolar, HACCP e educação alimentar com Funcionárias; Professores; Alunos e Encarregados de Educação.

Larga experiência em elaboração de ementas para Lares e Instituições Geriátricas (não no momento) e para Instituições de Educação, com populações alvo desde os 04 meses de idade.

Experiência em consulta de nutrição desportiva de performance e perda de gordura ou aumento massa muscular, em contexto de ginásio.

Larga experiência em educação alimentar desde temáticas como a alimentação na Gravidez (em grupos de preparação de parto); alimentação e rendimento escolar (com alunos do 2º, 3º ciclo e secundário e pais); alimentação no desporto (com atletas de futebol, natação e taekwondo); alimentação e saúde na comunidade geral e o papel do Dietista/Nutricionista em estudantes do curso de Dietética e Nutrição da ESSaF Algarve.

Larga experiência em nutrição clínica em várias clínicas e associações algarvias, com acompanhamento de grávidas, crianças, jovens atletas, consulta terapêutica e educação alimentar para todas as idades.

Participação em várias conferências, colóquios, congressos na área da saúde, nutrição, alimentação e desporto.

Entre 2008 e 2009 lecionou no ensino superior, através da docência da disciplina de Nutrição e Dietoterapia e Nutrição e Dietética nos cursos de Enfermagem e Farmácia lecionados no Campus Académico de Silves da Escola Superior de Saúde Jean Piaget/Algarve.

Entre 2008 e 2009 colaboração com a Sociedade Portuguesa para o Estudo para a Obesidade e a Direção Geral de Saúde, no desenvolvimento do trabalho de campo do Estudo sobre o Desenvolvimento Infantil e dos Adolescentes em Portugal Continental.

Em 2017 colaborou no estudo da “AVALIAÇÃO DA (IN) SEGURANÇA ALIMENTAR E DIETA MEDITERRÂNICA EM AGREGADOS FAMILIARES NO ALGARVE”, promovida pela Associação IN LOCO em parceria com a DGS.

Desde 2019, nutricionista responsável pelo Gabinete de Nutrição da Escola de Formação de Futebol Portimonense – Portimonense Sporting Clube, onde é realizado trabalho de intervenção em grupo e orientação de estágios curriculares do Curso de Licenciatura em Dietética e Nutrição, da Escola Superior de Saúde do Algarve, realizado nas instalações da Escola de Formação de Futebol Portimonense.

Em 2019 fez o Curso DAE, obtendo a devida certificação e atribuição de competência de operacional de DAE, realizado nos Bombeiros Voluntários de Portimão.

Em 2020 participou na Conferência de Nutrição e Performance no Futebol, promovida pela FPF.

Entre 2020 e 2021 fez a Pós-Graduação/Especialização em Alimentação, Nutrição e Suplementação no Exercício, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em parceria com a Manz.

Em 2021 fez o Curso de Prevenção e Performance, realizado pelo FC Porto Football Sciences Institute.

Em 2021 fez um Workshop em Fisiologia do Exercício, Treino e Nutrição Desportiva, realizada pela sky sousport – sharing knowledge with you.

Entre 2020 e 2021 fez o Curso de Nutrição no Futebol, realizado pela Academia Clínica do Dragão.

Em 2022 fez o Curso ISAK nível 1 – Avaliação Antropométrica Acreditada, na Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa.

Em 2022 fez o Curso de Cuidados Básicos de Saúde, promovido pela Portugal Football School da FPF.

Desde fevereiro 2022, a exercer a função de Técnica Superior de Saúde – Nutricionista na URAP do ACES Barlavento, nomeadamente na Nutrição Clínica (consulta individual e em grupo) e na Comunidade (na Rede de Cuidados Continuados).

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



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

