

Curso de Formação de curta duração conducente a microcredencial da ESEUL

Curso: Literacia Física: Atividade Física como Estratégia Avançada em Enfermagem na Promoção da Saúde

Portugal é o País Europeu onde se verificam níveis mais baixos de atividade física e níveis mais altos de sedentarismo. A Direção Geral da Saúde desenvolveu a "Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar" e definiu a atividade física como um dos programas de saúde prioritários. Há assim a necessidade de desenvolvimento dos profissionais de saúde que atuam nesta área específica, quer na dimensão científica, técnica e relacional. O Enfermeiro tem acompanhado estas novas exigências em saúde, através da atenção que dispensa à singularidade de cada pessoa, inserida numa família e comunidade. É também o profissional de saúde na equipa interdisciplinar que pode ser determinante no contributo para a saúde individual, coletiva dos praticantes de atividade física, exercício físico e/ou desporto. Esta microcredencial nasce da proposta do projeto de investigação Care4PhysicalActivity,

Quadro Europeu de Classificação: Nível 6 do Q **Nº ECTS:** 2 **Vagas** 50

Modalidade de Formação:

E-Learning síncrona



Destinatários: Enfermeiros

Equipa Pedagógica:

Coordenador: Cristina Marques Vieira

Objetivo geral do curso: Desenvolver competências para a prestação de cuidados no âmbito da literacia física como estratégia avançada de Enfermagem na promoção da saúde ao longo do ciclo de vida.

Conteúdos programáticos: Contextualização à temática
Prática de atividade física - contributo para a integração fluida da identidade,
Recomendações de atividade física adequada à situação de doença,
Particularidades da prescrição de atividade física.

Total de horas de trabalho: 50

Metodologia de ensino e avaliação: Metodologia expositiva e simulação, com total de 20h de contato. Lecionação de sessões teórico-práticas, com reflexão e debate fundamentado na evidência científica atual. A sessão inicial e final será online, através da Plataforma Teams. Avaliação através de prova escrita, através de questionário individual, recorrendo ao Google Forms. O formando deverá obter obrigatoriamente uma classificação mínima de 10 valores.

Local e horários:
Sessão 1: 17h às 21h no dia 12 de maio de 2026 (Online, Plataforma TEAMS)
Sessão 2: 17h às 21h no dia 14 de maio de 2026 (Online, Plataforma TEAMS)
Sessão 3: 17h às 21h no dia 19 de maio de 2026 (Online, Plataforma TEAMS)
Sessão 4: 17h às 21h no dia 21 de maio de 2026 (Presencial- Laboratório Polo CG)
Sessão 5: 17h às 21h no dia 26 de maio de 2026 (Online, Plataforma TEAMS)

Parcerias: Não aplicável