



Universidade de Évora

Edital

Abertura de Curso de formação em Movimento Consciente: O Poder do Exercício na Saúde

Ano Letivo 2024/2025

1. O Curso é Promovido Por

Universidade de Évora - Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus

2. Coordenador(a)

Maria do Céu Mendes Pinto Marques (mcmарques@uevora.pt)

3. Apresentação

A presente formação as diferentes dimensões do exercício físico e seu impacto na promoção da saúde e na gestão de doenças crónicas, destacando-se o papel fundamental da enfermagem na prescrição e monitorização da atividade física. O curso enfatiza uma abordagem integrativa, capacitando os estudantes a adaptar estratégias de exercício físico e movimento às necessidades individuais dos doentes, considerando suas condições de saúde e contexto sociocultural. Ao longo do curso, serão abordados temas essenciais como os princípios da prescrição de exercício físico, a avaliação da aptidão física e a aplicação de técnicas motivacionais para promover a adesão a um estilo de vida mais ativo. A componente prática inclui workshops, estudos de caso e simulações, permitindo aos estudantes consolidar os conhecimentos adquiridos e aplicá-los na prática clínica.

4. Objetivos

No final do curso espera-se que os estudantes tenham desenvolvido as seguintes competências de:

1. Compreensão do impacto do exercício físico na saúde e na gestão de doenças crónicas, reconhecendo a sua importância na enfermagem integrativa.
2. Avaliação e adaptação de programas de exercício físico, considerando as necessidades, limitações e objetivos individuais dos doentes.
3. Mobilização de estratégias motivacionais e técnicas de acompanhamento para promover a adesão ao exercício e mudanças sustentáveis no estilo de vida.
4. Adaptação das estratégias de promoção do exercício às necessidades individuais, considerando as suas condições de saúde e contexto sociocultural.
5. Avaliação crítica do impacto das intervenções baseadas no exercício na saúde e bem-estar dos pacientes, ajustando as abordagens conforme necessário.

5. Condições de Acesso e Ingresso

i Condições gerais

Ter mais de 18 anos e ser residente em Portugal. No caso de não ter nacionalidade portuguesa, deve ter autorização de residência e número de identificação fiscal.

ii Condições específicas de ingresso no curso

Ter Licenciatura em Enfermagem

iii Nível das habilitações académicas exigidas

Ensino superior - licenciatura 1.º ciclo (Bolonha) ou equivalente

iv Documentação Necessária

- a) documento de identificação;
- b) documento(s) comprovativo(s) das habilitações requeridas no Edital para acesso ao curso;
- c) documento comprovativo do IBAN de conta bancária da qual o candidato seja titular, no qual refira o respetivo nome como titular;
- d) documento comprovativo de autorização de residência, no caso de estudante estrangeiro;
- e) documento com número de identificação fiscal, no caso de estudante estrangeiro;
- f) se aplicável, documento comprovativo da situação de desemprego;

6. Processo de Seriação

Data de submissão de candidatura.

7. Nº de Vagas

- Número de vagas para ingresso: 30

8. N.º Mínimo de Matriculados

Número mínimo de matriculados necessários para funcionamento: 10

9. Propina

- Propina: 150,00 €

Este curso é abrangido pelo Impulso Adulto do PRR. Os/as estudantes podem ser beneficiários de dois prémios: o prémio de participação, em valor igual ao da propina curso, e o prémio de conclusão ([conforme Regulamento](#)), a depositar em conta bancária cujo titular seja o estudante.

10. ECTS

- Nº ECTS do curso: 3

11. Horas de Contacto

- Total de horas de contacto: 26

12. Regime de Lecionação

b-Learning

13. Regime de Frequência

Misto

14. Local de Funcionamento

Évora

15. Horário de funcionamento (dias semana e horário)

2.ª feira (17h-21h) (online- sessão síncrona)

4.ª feira (17h-21h) (online- sessão síncrona)

Sábado (9h-18h) (presencial)

16. Datas do Curso

- Início do Curso: 19 de maio de 2025
- Fim do Curso: 24 de maio de 2025

17. Datas de Candidaturas

- Início de Candidaturas: 4 de abril de 2025
- Fim de Candidaturas: 2 de maio de 2025
- Divulgação de Resultados (até): 7 de maio de 2025
- Início de Matrículas: 7 de maio de 2025
- Fim de Matrículas: 11 de maio de 2025

30 de abril de 2025

A Reitora

Hermínia Vasconcelos Vilar