



PERFORMANCE OLÍMPICA

INSCRIÇÕES
ABERTAS

FADIGA, LESÕES E RECUPERAÇÃO NO TREINO DESPORTIVO

10 MAIO, 14h30



Fadiga e recuperação em treino desportivo

José Gomes Pereira, Diretor Medicina Desportiva COP

Inscrição:



<https://bit.ly/4230CZK>

18 MAIO, 14h30



A alimentação e nutrição na recuperação rápida (treinos bidários) e lenta (diários)

Cláudia Minderico, Nutricionista COP

Inscrição:



<https://bit.ly/3Lrjvyd>

23 MAIO, 14h30



Prevenção e recuperação de lesões – Contributos da Psicologia

Ana Bispo Ramires, Psicóloga COP

Inscrição:



<https://bit.ly/44xjyBs>

29 MAIO, 14h30



Papel da fisioterapia na gestão da fadiga e na prevenção e tratamento de lesões

André Ruivo, Fisioterapeuta da Equipa de Saúde do COP

Inscrição:



<https://bit.ly/3VnMYNY>

6 JUNHO, 14h30



Controlo do treino em atletas em fase de maturação e crescimento

Anna Volossovitch, Professora Associada da Faculdade de Motricidade Humana

Inscrição:



<https://bit.ly/42hS40k>