

Mais que um clube, uma família.

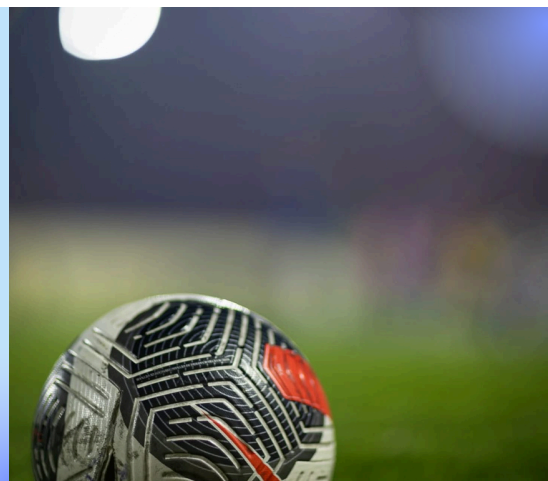


Formação promovida pelo Futebol Feminino
do Futebol Clube de Ferreiras

Fórum da Jogadora

Ser Atleta por Inteiro

A Jogadora de Futebol, Futsal e Futebol de Praia



Data: Jan 18, 2026

Formandas: Jogadoras de Futebol,
Futsal, Futebol de Praia, Treinadores, Atletas
de outras modalidades e público em geral

Promovido por: Futebol Clube de Ferreiras

Com o apoio de: Município de Albufeira, Junta de
Freguesia de Ferreiras

Objetivos e Programa

1 Introdução

2 Objetivos da Formação

3 Programa da Formação

4 Oradores

5 Conclusão

No desporto, ser atleta vai muito além do treino e da competição. Ser atleta é um compromisso diário com o corpo, a mente e o propósito. É compreender que o rendimento e o sucesso nascem do equilíbrio entre a preparação física, emocional e mental.

Com esta visão integral, surge a formação **“Ser Atleta por Inteiro”**, direcionada às atletas de **futebol feminino, futsal e futebol de praia**, bem como **atletas de outras modalidades** desportivas, com o objetivo de promover a consciencialização e o desenvolvimento global de cada participante.



Objetivos da Formação

01 Esta iniciativa pretende oferecer às atletas uma perspetiva abrangente sobre o que significa verdadeiramente **ser atleta** – numa oferta formativa pluridisciplinar de áreas que influenciam o desempenho, a saúde e o bem-estar. O nosso propósito é formar **atletas mais completas, fortes, conscientes e autónomas** – verdadeiras líderes de si mesmas, dentro e fora do campo.

02 A formação traz especialistas convidados das áreas da osteopatia e correção postural, pilates adaptado ao futebol, nutrição e hidratação, podologia desportiva e escolha de calçado desportivo, coaching e estratégias mentais de alta performance, liderança técnica e gestão de equipas, fortalecimento, prevenção e recuperação de lesão, qualidade do sono e impacto no rendimento desportivo e recuperação.



01

9:00 - 9:30

Acreditação e Receção

02

09:30 - 10:20

A osteopatia no desporto e correção postural da atleta

03

10:30 - 11:15

Pilates para jogadoras, flexibilidade e fortalecimento

04

11:15 - 11:30

Pausa descanso e hidratação

05

11:30 - 12:20

Estratégias mentais para alta performance desportiva

06

12:30 - 13:30

O papel da nutrição e hidratação na performance da atleta

07

13:30 - 14:30

Pausa para almoço

08

14:30 - 15:20

Avaliação e treino funcional: importância para fortalecimento e prevenção de lesão

09

15:30 - 16:30

Podologia no futebol: avaliação da pisada, identificação de desequilíbrios e orientação de calçado desportivo

10

16:30 - 17:00

Pausa para café

11

17:00 - 17:50

Liderança no contexto de treino e gestão da equipa feminina

12

18:00 - 18:50

Importância do sono e do auto-cuidado na performance desportiva

13

19:00 - 19:30

Cerimónia de encerramento e entrega de documentação e diplomas

Dr. João Gil**Osteopatia**

Osteopatia no desporto e correção postural

Diogo Elói**Pilates**

Pilates no futebol: fortalecimento, flexibilidade e prevenção

Dra. Célia Lopes**Nutrição**

O papel da nutrição e da hidratação na performance da Atleta

Dr. João Martiniano**Podologia**

Podologia no futebol: avaliação da pisada e orientação no calçado

Rui Batalau**Fisiologia**

Avaliação funcional, fortalecimento e prevenção de lesão

Dra. Ana Magalhães**Neurofisiologia**

A importância do sono e do auto-cuidado na performance desportiva

Vera Silva**Coaching**

Estratégias mentais para a alta performance Desportiva

Pedro Guerreiro**Treino Técnico**

Liderança no contexto de treino e gestão de equipa

Dr. João Gil



- Formado em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde do Instituto Piaget de Silves.
- Formado em Osteopatia pela Escola de Conceito Osteopático de Santiago de Compostela (ECO) e em Osteopatia Pediátrica pela Escola de Conceito Osteopático de Barcelona (ECO). Estudos em Osteopatia na Escola de Conceito Osteopático de Santiago de Compostela (ECO), onde também se especializou em Osteopatia Pediátrica.
- Formação em Treinamento em Embriologia Dinâmica, bem como em abordagens Biodinâmica e Biocinética Osteopática, na ECO de Barcelona.
- A sua prática clínica reflete uma visão integrada e especializada na avaliação e tratamento osteopático, com particular interesse pela osteopatia pediátrica e pelas abordagens terapêuticas biodinâmicas.

Diogo Elói



- Formado em Exercício e Desporto.
- Personal Trainer e Professor de pilates desde 2017 no Longevity Health & Wellness Hotel e atualmente Professor de Matt Pilates em Villa Prana Studio e pilates de aparelhos no MyFlow Studio.
- A sua carreira iniciou-se como treinador de futebol na escola de formação Geração Benfica e como preparador físico de uma equipa local de futsal, com a qual conquistou o campeonato distrital em 2011.

Dra. Célia Lopes



- Técnica Superior de Diagnóstico e Terapêutica na área da Dietética e Nutrição na ULS Algarve.
- Licenciada em Dietética em 2007 pela Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve.
- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Ordem dos Nutricionistas desde 2022.
- Exerce funções na ULS Algarve, desde 2008, no Serviço de Dietética e Nutrição da Unidade de Faro.
- É Orientadora de estágios curriculares da Licenciatura de Dietética e Nutrição, bem como de estágios profissionais de acesso à Ordem dos Nutricionistas.

Dra. João Martiniano



- Licenciou-se em Podologia em 2004 na Escola Superior de Saúde do Vale do Ave, CESPU e em 2005 realizou a Pós-graduação em Gestão de Unidades de Saúde na mesma instituição de ensino superior.
- Mestrado em Biomecânica e Ortopodologia e um Doutoramento em Ciências da Saúde, com investigação centrada na influência do pé no sistema locomotor, pela Universidade de Sevilha
- Mestrado em Cirurgia Podológica pela mesma Universidade.
- Desde 2005 que exerce a sua atividade clínica e de coproprietária na Clínica PodoSaúde Sul, clínico tratamento do pé, em Portimão
- Desde 2018 é diretor da Área de Ensino do Curso de Licenciatura Podologia na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Lisboa (ESS CVP Lisboa)
- Atua também como Coordenador da Clínica Académica da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Lisboa
- Em março de 2025, foi eleito Membro Honorário da Sociedad Española de Podología Clínica y Quirúrgica (SEPCyQ), reconhecimento pelo seu contributo científico e académico à podologia.

Rui Batalau



- Doutoramento em Atividade Física e Saúde
- Professor Universitário (ISMAT) e Formador da Fitness Academy
- Co-Founder & Personal Trainer no Centro de Treino Personalizado Espaço We
- Certification in Applied Functional Science (CAFS) - Gray Institute (2015)
- Functional Training Certification - WellXProSchool (2015)
- Personal Trainer
- Autor do livro “*Aparelho Locomotor: Anatomia Humana - Uma Perspetiva Funcional e Integrada*” (2024)
- Co-autor dos livros “*Avaliação e Prescrição de Exercício em Condições e Populações Especiais - Volume I*” (2023); “*Avaliação e Prescrição de Exercício em Condições e Populações Especiais - Volume II*” (2023); “*O Jovem Atleta - Uma Abordagem Multidisciplinar*” (2025) e “*Treino Funcional Integrado*” (2015)
- Treinador de Futebol de Formação durante 15 anos
- No seu percurso desportivo, foi jogador de futebol federado durante 15 anos

Dra. Ana Magalhães



- Licenciada em Neurofisiologia pela CESPU-ESSVA (Famalicão, 2009).
- Mestre em Gestão de Serviços de Saúde pela UTAD (Vila Real, 2011).
- Pós-Graduada em Cronobiologia e Medicina do Sono pela CESPU (Famalicão, 2016).
- Especializada em Medicina do Sono pela APCMS (2016)
- Certificada como Somnologista Europeia pela ESRS (Sociedade Europeia de Estudos do Sono).
- Realização de meios complementares de diagnóstico e terapêutica na Neurologia, Neuropediatria e Unidades de Sono, responsável por diferentes funções em hospitais públicos e privados desde 2010.
- Actualmente Coordenadora da Neurofisiologia no CHU Algarve – Faro e Portimão e membro da equipa multidisciplinar do Laboratório de Sono no CHUA – Hospital de Faro.

Vera Silva



- Licenciou-se em Estudos Europeus pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto
- Pós-Graduada em Estudos Europeus pelo ISEG da Universidade Técnica de Lisboa, 2004 (Prémio Banco Finantia 2004)
- Mestrado em Relações Internacionais e Estudos Europeus pela Universidade de Évora (2007)
- Goethe Institut - G6 e M1 (2003); Zertifikat Deutsch (2001); Internationaler Ferienkurs Hochschule Bremen (2001); DAAD Stipendienurkunde (2001); VI Curso Livre de História Contemporânea pelo Instituto de História Contemporânea, Universidade Nova de Lisboa (Novembro de 2003); Curso de Direito da União Europeia e Direito da Integração sobre Contencioso Comunitário, Instituto Europeu da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, Lisboa (Julho 2003).
- Certificado de Competências Pedagógicas, Formadora, nº F628081/2014, IEFP, IP (2014)
- Formação em Coaching pelo Instituto de Ciências Comportamentais e de Gestão -INCTA
- Formação em Coaching Desportivo e Treino de Estratégias Mentais (2025) pelo Instituto de Ciências Comportamentais e de Gestão, NLPC-INCTA

Pedro Guerreiro



- Licenciado em Educação Física e Desporto pelo ISMAT (2011)
- Pós-Graduado em Direção e Coordenação Técnica pela Universidade Lusófona (2017)
- Pós-Graduado em Treino de Futsal pela UBI *Portugal Football School* (2024)
- Curso de Treinador de Futsal II Nível (2008) e Curso e Treinador de Futebol Nível I (2006)
- Treinador e Coordenador Técnico CDR Pedra Mourinha (2014-2016) e GEJUPCE (2011-2014)
- Foi Coordenador Técnico no Portimonense S.C., Escola Futebol Benfica Portimão, Juventude Desportiva Monchiquense e Mexilhoera Grande Futebol Clube
- Treinador de Futebol no Padernense Clube (2008/2009), Treinador de Futebol no Silves Futebol Clube nas épocas 2007/2008 e 2009/2010 (Título de Campeão da 2ª Distrital)
- Treinador de Futsal Senior Feminino no SRBU Parchalense de 2019-2023 (Título de Campeão da 1ª Distrital 21/22, Taça do Algarve 22/23, Supertaça do Algarve 22/23, Taça do Algarve 21/22, Taça Campeão de Inverno 21/22)
- Treinador de Futsal Senior CDR Pedra Mourinha (Título de Campeão da 1ª Divisão Distrital, Campeão de Inverno 23/24, Taça do Algarve 23/24)
- Técnico Regional de Futsal na Associação de Futebol do Algarve (desde 2024)
- Treinador do Ano de Futsal Senior (23/24) pela Associação de Futebol do Algarve

Conclusão

5

Mais do que uma ação formativa, o Fórum da Jogadora sobre o tema **“Ser Atleta por Inteiro”** é um convite à reflexão, ao autoconhecimento e à valorização do papel da mulher no desporto e da pluridisciplinaridade do auto-cuidado da atleta de competição, com preocupação com o seu rendimento desportivo, mas sobretudo a sua saúde e bem-estar.

