



O programa de **PNF-Chi®** “*Equilíbrio e Prevenção da Queda no Idoso*” foi elaborado por fisioterapeutas adaptando-se às capacidades e condições especiais desta população, sendo estruturado em progressões bem definidas, intervindo nos principais factores físicos responsáveis pela perda de equilíbrio.

Os seus benefícios foram já confirmados por estudos científicos, com mais de 40 participantes a obterem claras melhorias no seu equilíbrio.

Objectivos:

- Dotar os formandos de conhecimentos em áreas chave do exercício de baixo impacto;
- Apresentar os princípios neurofisiológicos inerentes ao PNF-Chi® e a sua relação com as alterações associadas ao envelhecimento;
- Expor condições que possam implicar adaptação da técnica, bem como a melhor forma de o fazer;
- Impulsionar o formando para a investigação sobre a técnica, promovendo uma mais-valia para a sua situação profissional;

Conteúdos:

- Introdução prática ao PNF-Chi®;
- Pequena contextualização do exercício de baixo impacto nas questões do equilíbrio e forma física do idoso;
- PNF-Chi®, princípios neurofisiológicos, benefícios e aplicações;
- Apresentação do programa PNF-Chi® prevenção de quedas;
- Sessão prática (2h)
- Apresentação e discussão dos estudos científicos sobre os efeitos do PNF-Chi® nesta área de intervenção.



Formadores

Paulo Araújo

- Fisioterapeuta Licenciado pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão e CESE em Ensino e Administração.
- Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde de Alcoitão desde 1984.
- Director do Wellness Center do Hotel do Caracol.
- Co-Criador do PNF-Chi®, PNF-Chi® Core e PNF-Chi® Ball. Já participou em diversos eventos de fitness e bem-estar representando a sua marca.

Eva Albuquerque

- Fisioterapeuta Licenciada pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão.
- Pós-graduação em Hidroterapia pelo Royal National Hospital for Rheumatic Diseases-Bath – UK.
- Directora do Wellness Center do Hotel do Caracol.

Comissão Organizadora

ESSA/GIE/PNF-Chi®

Destinatários

Estudantes de Fisioterapia e Fisioterapeutas
Nota: Trazer roupa confortável tipo fato de treino

- Co-Criadora do PNF-Chi®, PNF-Chi® Core e PNF-Chi® Ball. Já participou em diversos eventos de fitness e bem-estar representando a sua marca.

João Maia

- Licenciado em Fisioterapia na Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa.
- Formação de Mulligan com Carole Schultz e Kinesiotaping.
- Associado ao PNF-Chi® desde 2007, formando de Paulo Araújo e Eva Albuquerque, desenvolveu o primeiro estudo experimental sobre o PNF-Chi®.

Local

Escola Superior de Saúde de Alcoitão

Datas e horários

16 de Maio de 2009, das **8.30 h às 18.30h**

Limite Máximo

18 Inscrições (ordem de chegada)

Preços e Datas de Inscrição

Workshop PNF-Chi® Até 8 de Maio	Sócios APF (Quotas em dia)	Não Sócios APF
Estudantes de Fisioterapia	30 €	40 €
Profissionais de Fisioterapia	45€	70 €

Penalização de mais 10 € para cada modalidade de inscrição após 8 de Maio



Ficha de inscrição

Identificação

Não Sócio da APF <input type="checkbox"/>	Sócio APF nº	Cédula Prof.
Nome Completo		
Data de nascimento	Contribuinte	
BI	Arquivo	Emissão
Morada	Código Postal	
Telefone	E-mail	
Escola	Ano final de curso	
Estudante	Ano	
Recibo em nome de	Contribuinte	
Data	Assinatura	

Documentos Apresentados

- Cópia do certificado de Bacharelato/ Licenciatura em fisioterapia para Não Sócios da APF
- Comprovativo de Sócio da APF em pleno direito
- Comprovativo de estudante
- Cheque à ordem de ESSA

✂-----(Recorte ou Fotocopie e envie para ESSA)-----

Enviar ficha preenchida, assinada e fotocópias dos documentos para:

Nuno Rangel (Secretário/ Informações)
Morada Rua Conde Barão, 2649-506 Alcoitão
Tel. 214607450
Fax 214607459
E-mail: nrangel@essa.pt