

AÇÃO DE FORMAÇÃO

KARATE

TREINO DE KARATE SEGURO E EFICAZ
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E
INTERVENÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS



Ana Gonçalves

MÉDICA INTERNA DE FORMAÇÃO GERAL

16
MAIO
2026

ONLINE
14H-17H
0,3UC

OBJETIVOS

O Departamento de Formação da FNK-P vai promover uma formação para **treinadores, árbitros e praticantes**, em regime online, sob o tema: **“Treino de Karate Seguro e Eficaz: Benefícios da Atividade Física e Intervenção em Primeiros Socorros”**, conforme objetivos:

1. Compreender os benefícios biopsicossociais do karate e as principais lesões associadas para fundamentar uma prática consciente;
2. Conhecer técnicas biomecanicamente seguras e procedimentos práticos de primeiros socorros em cenários de lesão;
3. Desenvolver uma atitude proativa de responsabilidade pela segurança coletiva e pelo respeito à integridade física dos colegas.

Os agentes desportivos devem ser conhecedores e promotores de uma prática saudável, segura e responsável da modalidade. Devem também ser detentores de capacidades de intervenção ao nível dos primeiros socorros, tornando-se uma mais-valia perante uma situação de lesão em que seja necessária uma intervenção urgente.

PÚBLICO-ALVO

Treinadores de todos os graus, **Árbitros** e **Praticantes**, ativos na FNK-P.

DATAS

16 DE MAIO DE 2026 (sábado) em regime online (plataforma zoom), cujo link será remetido para os treinadores, árbitros e praticantes, até ao dia **14/05/2026, pelas 22h, através do email inserido na ficha de agente desportivo – plataforma FNK-P.**

LOCAL

E-Learning – Plataforma Zoom

PROGRAMA

SÁBADO 16/05/2026

14h00-14h30 Papel do Treinador na Promoção da Atividade Física

14h30-15h30 Primeiros Socorros

15h30-15h45 Intervalo

15h45-17h00 Suporte Básico de Vida e Mala de Primeiros Socorros

FORMADOR

ANA GONÇALVES

- Médica Interna de Formação Geral
- Mestrado Integrado em Medicina – Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
- Pós-graduação em Doente Crítico
- Pós-graduação em Cuidados Paliativos
- Enfermeira desde 2006
- Enfermeira em Cuidados Intensivos desde 2010 – Hospital de Santo António, Porto
- Formadora desde 2014
- Treinadora Grau I FNKP
- Ex atleta da Seleção Nacional

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

Os treinadores, árbitros e os praticantes terão de fazer a inscrição na Ação de Formação através da plataforma da FNK-P:

1. Menu “Inscrições”;
2. Escolher “Formação”;
3. Separador “Inscrever”;
4. Selecionar o evento “Treino de Karate Seguro e Eficaz: Benefícios da Atividade Física e Intervenção em Primeiros Socorros”;
 - ✓ Selecionar na última coluna à direita os agentes desportivos pretendidos e premir o botão “+”;
 - ✓ Premir “Emitir pagamento” seguido de “OK”;
 - ✓ Liquidar o documento gerado com a referência Multibanco e aguardar pela validação (até 5h);
5. Não haverá devolução do valor da inscrição independentemente do motivo.

	VALOR	LOCAL	PRAZO LIMITE DE INSCRIÇÃO
Treinador	€10,00	E-Learning	11 de maio de 2026
Praticante			
Árbitro			

UNIDADES DE CRÉDITO

A participação na Ação de Formação constitui a atribuição de **0,3 unidades de créditos** (os Treinadores terão de participar nas 3h de formação).

DESIGNAÇÃO	CONTATO
Departamento de Formação da FNK-P	formacao@fnkp.pt
Secretariado da Formação da FNK-P	formacao.secretariado@fnkp.pt
Tesouraria da FNK-P	tesoureiro@fnkp.pt

Lisboa, 4 de Maio de 2026

Com os melhores cumprimentos,

O Vice-Presidente da FNK-P,



(José Chagas)

O Diretor do Departamento de Formação da FNK-P,



(Nuno Barata)

O Coordenador Técnico de Formação da FNK-P,



(Joaquim Gonçalves)