

# Recuperação e Sono

## no Processo de Treino Desportivo

2020  
Calendário de sessões

6 novembro	<b>PERSPETIVA MÉDICO-DESportiva</b>	José Gomes Pereira 14h30 > 16h00
13 novembro	<b>SONO E PERFORMANCE DESportiva</b>	Marco Túlio de Mello Comité Olímpico do Brasil 14h30 > 16h00
20 novembro	<b>TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICO-EMOCIONAIS E OTIMIZAÇÃO NO PROCESSO DE TREINO DESportiva</b>	Ana Bispo Ramires 14h30 > 16h00
27 novembro	<b>NUTRIÇÃO E RECUPERAÇÃO NO TREINO DESportiva</b>	Cláudia Minderico 14h30 > 16h00
4 dezembro	<b>PROCESSOS DE RECUPERAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO SONO EM ESTÁGIO E PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO</b>	Federação Portuguesa de Futebol Unidade de Saúde e Performance 14h30 > 16h00
11 dezembro	<b>RECUPERAÇÃO E SONO NO TREINO DESportiva: UMA PERSPETIVA INTEGRADA</b>	José Gomes Pereira, Ana Bispo Ramires, Cláudia Minderico, Pedro Roque (Moderador) 14h30 > 16h00

SESSÕES DECORREM NA PLATAFORMA ZOOM  
INSCRIÇÕES DISPONÍVEIS NA SEMANA DE CADA MÓDULO

Número de vagas limitado

Mais informações: [formacao@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:formacao@comiteolimpicoportugal.pt)  
[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)