Corpo Docente da Pós-Graduação em Fisioterapia Aquática (ESSATLA)

<u>César Sá (resumo curricular):</u>

- Fisioterapeuta licenciado (desde 2006) pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS).
- Curso de Pilates (Matwork Nível 1) pelo Pilates Institute (2008).
- Pós-graduado em Atividades Aquáticas pela Universidade Lusófona/Manz (2010).
- Mestre em Exercício e Bem-Estar pela Universidade Lusófona/Faculdade de Educação Física e Desporto (2014).
- Master em Técnicas Osteopáticas do Aparelho Locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid (2011). Curso de Formação para Cédula Definitiva em Osteopatia pela Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa Lisboa (ESSCVP) (2022).
- Pós-graduado em Direção e gestão de Clubes pela Universidade Lusófona/ Manz (2021).
- Curso de Gestão de Organizações da Economia Social pela Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES).
- Realizou diversos cursos nas áreas da Fisioterapia Aquática, a nível nacional e internacional (curso básico e intermédio em Fisioterapia Aquática, curso de Fisioterapia Aquática em classes, cursos de ai-chi clínico, watsu, aquatic manual Therapy, entre outros.
- Fisioterapeuta aquático desde 2005 nas áreas de músculo-esquelética, pediatria e geriatria nas Piscinas Municipais do Barreiro e Lavradio (19 anos de prática).
- Fisioterapeuta na Cooperativa para a Educação, Reabilitação, Capacitação e Inclusão da Moita-Barreiro (CERCIMB) desde 2009 nas valências: Intervenção Precoce na Infância (IPI), Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) e Escola de Educação Educacional. Membro do Conselho de Administração da CERCIMB desde 2017.
- Fisioterapeuta, Osteopata e instrutor de Pilates Clínico no ginásio JAF CLUB desde 2017, e na Clínica CLUBE18 desde 2018 (e sendo coordenador clínico desde 2020).

- Professor Assistente convidado na Escola Superior Atlântica (ESSATLA), responsável por lecionar a área da Fisioterapia Aquática desde 2023.
- Foi preletor em diversos cursos, conferências, workshops, jornadas e congressos sobre fisioterapia aquática a nível nacional e internacional.
- Tem (co)organizado dezenas de ações de formação em Fisioterapia Aquática desde 2009.
- Obteve o título de "melhor jovem investigador" em 2 congressos internacionais na área da Fisioterapia Aquática, e o título de “investigação de excelência” em 1 congresso internacional também na área.
- Publicou vários artigos em revistas nacionais e internacionais da área.
- Revisor de revistas científicas na área da Fisioterapia Aquática.
- Fundador e Presidente da IOAPT (International Organisation of Aquatic Physiotherapists), o specialty group de Fisioterapia Aquática da World Physiotherapy desde 2019.
- Coordenador do Grupo de Trabalho em Fisioterapia Aquática da Ordem dos Fisioterapeutas desde 2023.
- Presidente do Grupo de Interesse Fisioterapia Aquática - Hidroterapia (GIFA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) de 2022 até 2024, e atual membro ativo e consultor do GIFA. Membro da direção do GIFA de 2009 até 2022.
- (Co)responsável pela conceção de documentos orientadores da Fisioterapia Aquática a nível nacional (GIFA) e internacional (IOAPT).
- Membro da direção do Grupo de Interesse de Fisioterapia em Pediatria (GIFIP) da APFISIO de 2013 a 2021.
- Membro do Conselho Fiscal dos Órgãos Sociais da APFISIO desde 2016 e Presidente do mesmo de 2019 a 2022.

Helena Murta (resumo curricular):

- Licenciada em Fisioterapia (Escola Superior de Saúde do Alcoitão(Bacharel-1988) e Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal-ESS-IPS (Licenciatura bi-etápica-2003).
- Monografia final de licenciatura - “Caracterização da prática dos Fisioterapeutas nas Estâncias Termais Portuguesas”
- Mestre em Exercício e Bem-Estar (FEFD-Universidade Lusófona)-2014.
- Tese de mestrado: “Analyses of the motivation for hydrotherapy in users with chronic pain”

- Título Académico de Especialista em Fisioterapia/ Reabilitação (Hidroterapia) - ESS-IPS - 2015.
- Formação em "Hidroginástica-aquaeróbica, aquajogging, aquafitness". Algarve Sportivo. Drª Titeke Potma(Holanda).1997.
- Cursos Básico e Avançado em Hidroterapia - Centro de Medicina de Reabilitação do Alcoitão, ministrado pela Ft. Helen Whitelock (Reino Unido). 1995 e 2000.
- Certificação Internacional em Watsu® - Termas de Sangemil - Linda Lehman - 2001.
- Curso de Hidroterapia nas lesões ortopédicas e desportivas- Liga dos Deficientes motores-Lisboa. Prof. Jefferson R. Cardoso (Brasil). 2002
- "Halliwick Concept – Neurophysiological Hydrotherapy" -The Halliwick – Hydroterapy Institute - J. Lambeck (Holanda). 2004.
- Curso:"Especificidades em Hidroterapia na área da Reumatologia/alterações Musculo Esqueléticas". ANEA. The Halliwick – Hydroterapy Institute - J. Lambeck (Holanda). 2004.
- Curso:"Natação adaptada". ANEA. The Halliwick – Hydroterapy Institute - J. Lambeck. 2005.
- Pós Graduação em Fisioterapia Aquática (Bad Ragaz Ring Method, Passive and active relaxation techniques, Ai-Chi, Problem solving with patients, Aerobic Conditioning for Neurological, Orthopedic and Rheumatic Patients, Halliwick-therapy®)- Johan Lambek (Holanda), Urs Gamper (Suiça). Jun Konno (Japão). Rehabilitation Centre Valens - Bad Ragaz - Suíça. 2005.
- Certificação Internacional em Ai-chi (por Jun Konno - criador do Método - Instituto Aqua Dynamics Japão)- Valens, Bad Ragaz-Suíça 2005.
- Curso "Watsu clínico: Reabilitação de utentes do foro neurológico e ortopédico". Peggy Shoedringer (EUA), CMR Alcoitão, Portugal - 2005.
- Pós-Graduação em Fisioterapia Aquática em piscinas públicas pela E.N.A.T .- Málaga, Espanha - Responsável: António Cuesta (Espanha). 2009.
- Curso: "Pilates Based Fundamental Matwork Certification Course" - Pilates Institute – London-2006
- Pilates Aquático - Mundo Hidro - Aqua-Academy - Portugal -2016
- Formação da "Aquatic Exercise Association - The Arthritis Foundation Aquatic Program (AFAP)" - *Arthritis: Program Leader Development* - Angie Proctor & Julie See (EUA) - Lisboa - 2019
- Várias Pós Graduações nas áreas: musculoesquelética (Cyriax e Maitland), reumatologia (ESSAlcoitão), saúde da mulher (GIFSM e ESSA- Pré, pos parto e disfunções do pavimento pélvico) e pediatria (Centro Paralisia Cerebral C. Gulbenkian - Tratamento do Neurodesenvolvimento-Bobath).

- Fisioterapeuta Especialista na ”Unidade Local de Saúde da Arrábida – Hospital de São Bernardo”: “Fisioterapia em Pediatria” desde 1989 até 2017 e desde 2017 responsável pelo Setor de “Fisioterapia nas Disfunções do Pavimento Pélvico” e exercício (pausas ativas).
- Professora Adjunta convidada desde 2001 (ESS-IPS), responsável pela Unidade Curricular de “Fisioterapia Aquática” do 4º ano da Licenciatura em Fisioterapia e pela Unidade Curricular de “Turismo de Saúde e Bem-Estar” na Pós-graduação em Gestão Hoteleira de Turismo de Saúde e Bem- Estar.
- Professora convidada na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) em aula no âmbito da Fisioterapia Aquática - Hidroterapia da “Pós-graduação de Reabilitação no Exercício e Desporto”.
- Prática clínica em Fisioterapia Aquática desde 1988-89 até à atualidade (piscina hospitalar e da comunidade):
- Responsável pela introdução da Fisioterapia Aquática pela 1ª vez, em piscinas da comunidade, em Portugal, iniciou a sua prática clínica em Fisioterapia Aquática em 1988/89-1993 na piscina do Clube Naval Setubalense, com crianças e jovens com alterações do foro neurológico e musculoesquelético.
- (Re) ativou a piscina terapêutica do Serviço de MFR do Hospital Nossa Srª do Rosário - Barreiro em 1994, intervindo em meio aquático em adultos e crianças até 1997;
- Fundadora da “Unidade FisioDesportiva”, da Empresa Palmela Desporto E.M. (1994-2023), exerceu a sua prática e coordenou equipas de fisioterapeutas, nas áreas da Fisioterapia em gabinete/ginásio, Fisioterapia aquática crianças, adultos, grávidas (individuais e em grupo), classes de “Mobilidade e Reeducação Postural” e Pilates Clinico, sendo responsável pelas consultas de fisioterapia .
- Co-fundadora do Grupo de Interesse em Fisioterapia Aquática (GIFA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas(APFISIO) em 2000. Presidente do GIFA de 2000 até novembro de 2022, sendo até hoje formadora do GIFA.
- Formadora certificada (desde 1991), em mais de duas centenas de cursos e congressos nacionais e internacionais, palestras acadêmicas, seminários, workshops e jornadas na área.
- (Co)responsável pela conceção dos documentos orientadores da Fisioterapia Aquática (FA) Nacional (GIFA e Grupo de trabalho em FA da Ordem dos Fisioterapeutas), tendo (co)organizado centenas de ações de formação em FA desde 2000 e participado em congressos da especialidade com apresentação de artigos/pôsteres, sendo autora e (co)autora de alguns.
- Tem também colaborado como revisora de monografias e teses de mestrado em Fisioterapia Aquática e escrito alguns artigos de opinião nesta área.

Maria João Oliveira (resumo curricular):

- Fisioterapeuta desde 1990, licenciada na Escola Superior de Saúde de Alcoitão (ESSA), em 2001.
- Exerce funções no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão há 33 anos, nas áreas de Neurologia adultos e Fisioterapia Aquática.
- Educadora Clínica de alunos de 3º e 4º anos do Curso de Fisioterapia de várias escolas, desde 1995.
- Professora externa da ESSA de diferentes disciplinas, inclusive Fisioterapia Aquática desde 2004.
- Co-responsável de dois workshops sobre Fisioterapia Aquática em Condições Neurológicas, organizados pelo GIFA da APFisio.
- Realizou Pós-graduação em Psicomotricidade em 1994, na Faculdade de Motricidade Humana.
- Realizou Pós-graduação em Hidroterapia em 2000, em Bath.
- Realizou o 1º Curso Intermédio de Fisioterapia Aquática, organizado pelo GIFA da APFisio.
- Realizou Pós-graduação em Fisioterapia Neurofuncional, em 2023, na ESSA, sendo mestranda no seguimento desta formação.
- Realizou o Curso Básico de Bobath e três Cursos Avançados de Bobath, tendo o último acontecido em 2025.

Maria Inês Costa (resumo curricular):

- Fisioterapeuta licenciada pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão (ESSAlcoitão), desde 2018;
- Mestre em Fisioterapia - ramo de especialização em Saúde da Mulher pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão (ESSAlcoitão), desde 2021;
- Fisioterapeuta aquática e Instrutora de Pilates clínico nas áreas de músculo-esquelética, neurologia e geriatria em sessões individuais e classes, na Escola de Natação do Jamor, desde 2018;
- Fisioterapeuta na Unidade Local de Saúde de São José - Hospital Curry Cabral (2021), com prática clínica em classes de Fisioterapia Aquática com utentes com patologias músculo-esqueléticas e reumatológicas e internamentos de cirurgia e reabilitação;

- Diretora desportiva e treinadora adjunta da Equipa de Paraciclismo e Ginásio adaptado da Associação Salvador (2018- até ao momento);
- Fisioterapeuta pélvica na clínica Humannexus, desde 2021;
- Presidente do Grupo de Interesse em Fisioterapia Aquática - Hidroterapia (GIFA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) desde 2024 até ao momento. Membro da direção do GIFA desde 2023;
- Membro ativo do Grupo de Interesse do Movimento Jovem na Fisioterapia da APFISIO (2018-2019);
- Instrutora certificada em Pilates Clínico pelo The Australian Physiotherapy&Pilates Institute (APPI), desde 2021.
- Frequentou diversos cursos na área da Fisioterapia Aquática. Apresenta formação complementar em prática informada pela evidência, marketing em saúde e mudança comportamental assim como, em cuidados paliativos, neuroreabilitação e fisioterapia respiratória.
- Foi preletora em diversas conferências e congressos sobre Fisioterapia aquática, no envelhecimento e na deficiência motora;
- Coautora de trabalhos científicos apresentados em congressos internacionais;
- Formadora e moderadora em várias ações de formação dedicadas à Fisioterapia Aquática;
- Tem (co)organizado ações de formação de Fisioterapia Aquática, desde 2023.

Bruno Queirós (resumo curricular):

- Fisioterapeuta licenciado (desde 2016) pela Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco (ESALD-IPCB).
- Mestre em Fisioterapia Neurológica (2022) pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa (ESTeSL-IPL).
- Fisioterapeuta na Unidade Local de Saúde do Alentejo Central, EPE na área de neurologia. Realizou vários cursos em contextos hospitalares (desde 2023).
- Fisioterapeuta em prática privada (desde 2019).
- Vice-presidente do Grupo de Interesse em Fisioterapia Aquática - Hidroterapia (GIFA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) desde 2023. Tesoureiro de 2022 a 2023.
- Foi orador em congressos sobre Fisioterapia Neurológica e Envelhecimento ativo saudável a nível nacional e internacional.

- Realizou vários cursos de Fisioterapia Aquática a nível nacional.
- Realiza investigação nas áreas de Neurológica e/ou Fisioterapia Aquática.
- Realizou formações e cursos nas áreas de gestão de qualidade, gestão de conflitos e comportamentos, liderança.
- Presidente da Comissão Organizadora do I Congresso Internacional de Fisioterapia da ESALD-IPCB (2014/2015). Membro da Comissão Organizadora do V Seminário de Fisioterapia da ESALD-IPCB (2013/2014).
- Formador e moderador em ações de formação dedicadas à Fisioterapia Aquática;
- Tem (co)organizado ações de formação de Fisioterapia Aquática, desde 2023.
- Resumo na 1ª edição da revista da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa (ESTeSL-IPL) "Fisioterapia fora de portas".

Rita Sousa (resumo curricular):

- Fisioterapeuta licenciada (desde 2008) pela escola superior de saúde atlântica.
- Fisioterapeuta no meio aquático desde 2009, na Fisiogaspar.
- Fisioterapeuta na área da músculo-esquelética desde 2009 na Fisiogaspar.
- Membro do grupo de trabalho de fisioterapia aquática da ordem dos fisioterapeutas.
- Ex vice presidente do Grupo de interesse em fisioterapia aquática de 2022 a 2024, e membro ativo e consultora do GIFA na atualidade.
- Realização de diversas formações na área da músculo-esquelética e fisioterapia aquática.
- Curso Básico Theraband - Bands Balls Balance - treino funcional no solo e meio aquático, Fisiogaspar (Lisboa).
- Formação sobre Imagiologia do joelho.
- Participação nas Jornadas Fisiogaspar ” Lesões no joelho do desportista”.
- Formação de Kinetic Control - Coluna Lombar.
- Curso Básico de Aplicação da Banda Neuromuscular.
- Curso Stretching Global Actif - La reeducation posturale globale apliquee au sport.
- Formação de Fisioterapia músculo-esquelética e desportiva em meio aquático.
- Formação em Ginástica abdominal hipopressiva.

- Curso de formação profissional de osteopatia no desporto.
- Formação em EPI - Eletrolise percutanea intratecidular.
- Formação em Prescrição de exercício físico na gravidez.
- Formação The future of football medicine- Barcelona- FIFA.
- Curso de Pilates Clinico, Matwork level 1, Fomaterapia.
- Curso Básico e Intermédio de Fisioterapia Aquática do GIFA.

Ana Catarina Martins (resumo curricular):

- Fisioterapeuta licenciada pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão.
- Pós-graduada em Gestão de Unidades de Saúde.
- Formação no Método Busquet - As Cadeias Fisiológicas.
- Formada em Water Exercise Therapy (WET), Assessment Water Course (WOTA).
- Certificada pela WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association) em WATSU I,II Craniosacral Therapy in Water e Watsu Practioner.
- Curso Básico e Intermédio de Fisioterapia Aquática do GIFA.
- Possui mais de 20 anos de experiência a trabalhar em meio aquático, maioritariamente nas áreas de pediatria, neurologia e músculo-esquelética, de forma individual e em grupo.
- Fisioterapeuta na ULS Algarve (Unidade de Faro) no internamento de Pediatria, UCI Pediátrico e Neonatal e em ambulatório acompanhamento de crianças e adolescentes com desvios da coluna.
- Desempenha funções como fisioterapeuta em clínica privada na área da Pediatria, e utiliza as Piscinas Municipais de Olhão e de Faro para prática privada.
- Vogal da Direção do Grupo de Interesse de Fisioterapia Aquática (GIFA) desde 2023 e Tesoureira da Direção do GIFA desde 2024.

Joana Fernandes (resumo curricular):

- Fisioterapeuta licenciada (desde 2017) pela Escola Superior de Saúde e Tecnologia do Tâmega e Sousa.
- Pós-graduada em Conceito de Bobath em Pediatria (2021-2022).
- Mestranda em Fisioterapia Pediátrica pela Escola Superior de Saúde de Leiria (2023-Presente).
- Fisioterapeuta na Fisiokids – Clínica Especializada em Reabilitação Pediátrica (Maia) desde 2017. Onde desempenha funções, essencialmente, na área da fisioterapia aquática em pediatria.
- Fisioterapeuta na Up2kids - Centro de Parentalidade (Vila Nova de Gaia) desde 2020. Onde realiza prática privada em fisioterapia pediátrica.

Tem dedicado a sua formação à área da pediatria e da fisioterapia aquática:

- Curso Básico e Intermédio de Fisioterapia Aquática do GIFA.
- Formação em Preparação aquática para o parto, pós-parto e aquababy.
- Formação em Intervenção terapêutica em crianças com prematuridade.
- Curso de Osteopatia Pediátrica.
- Curso de formação de Instrutores de Massagem Infantil certificada pela IAIM.
- Formação Introdução ao Conceito de Bobath.
- Curso de Fisioterapia Respiratória em Pediatria.
- Formadora do Webinar “Fisioterapia Aquática em Pediatria” do GIFA.
- Co-autora poster científico “A intervenção da Fisioterapia em bebés pré-termo” – Revisão Sistemática da Literatura.
- Co-autora poster científico “A hidroterapia como meio de intervenção em crianças dos 0-14 anos com paralisia cerebral” – Revisão Sistemática da literatura.
- Membro da Direção do Grupo de Interesse em Fisioterapia Aquática (GIFA) da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFisio), de 2022 à atualidade.

Alexandra Amorim (resumo curricular):

- Bacharel em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa desde 2002 e Licenciada na mesma instituição desde 2003.
- Formação complementar em "Hidroterapia: Intervenção terapêutica em piscina" em 2002.
- Prática clínica em Fisioterapia Aquática em contexto clínico (Clínica CUF Belém 2004-2012)
- Prática clínica em Fisioterapia Aquática em grupo (Complexo de piscinas do estádio universitário de Lisboa 2012-2015: reabilitação e correção postural e Complexo de piscinas do Jamor 2016-2022: reabilitação, correção postural, pré e pós-parto).
- Professora assistente em Fisioterapia Aquática desde 2017 e Saúde da Mulher desde 2024 na Escola Superior de Saúde Atlântica (ESSATLA).
- Formação complementar em terapia manual, saúde da mulher e pilates clínico.
- Fisioterapeuta na Clínica MIchelle Ventura - Fisioterapia e Pilates Clínico intervindo sobretudo na área de reeducação do movimento e correção postural.
- Formadora do Curso de Fisioterapia em Classes do GIFA (1ª e 2ª edições).

Ana Laura Ricci-Vitor (resumo curricular):

- Fisioterapeuta (desde 2009) pela Universidade Estadual Paulista de Presidente Prudente, São Paulo, Brasil (UNESP). Título de Licenciada reconhecido em Portugal pelo Instituto Politécnico de Leiria. Inscrita na Ordem dos Fisioterapeutas.
- Pós-graduada em Fisioterapia Aplicada à Cardiologia (desde 2011) pela UNESP.
- Mestre em Fisioterapia (desde 2012) pela UNESP. Título reconhecido em Portugal pela Universidade de Aveiro.
- Pós-graduada em Fisiologia (desde 2014), Metabolismo do Exercício e Treinamento pela Universidade do Oeste Paulista, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil (UNOESTE).
- Experiência como Investigadora Visitante por 12 meses na *Harvard University* (2015).
- Doutoramento (desde 2016) pela Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, Brasil (UNIFESP). Título de Doutora em Motricidade Humana reconhecido em Portugal pela Universidade de Lisboa.

- Docente convidada no Curso de Mestrado em Ciências da Saúde na UNOESTE (2017 e 2018).
- Docente convidada nos Cursos de Graduação e Pós-Graduação de Fisioterapia da UNESP (2018 e 2019).
- Professora na Faculdade de Presidente Prudente – FAPEPE, São Paulo, Brasil (2017 a 2019).
- *External Lecturer* no Curso de *Physiotherapy* na Unidade Curricular *"Foundation in Medicine – Cardiorespiratory physiotherapy"* na Lunex - *International University of Health, Exercise and Sports* no Luxemburgo (2020).
- Professora Adjunta no Curso de Fisioterapia na Egas Moniz – Cooperativa de Ensino Superior (2020 a 2024).
- Professora na Escola Superior de Saúde Atlântica desde 2024.
- Realizou diversos cursos nas áreas de fisioterapia cardiorrespiratória e voltadas à docência e investigação.
- Participou de comissões organizadoras de eventos e comissões científicas em eventos da área da saúde e de fisioterapia cardiovascular.
- Foi preletora em algumas jornadas, conferências e encontros com temas na área de fisioterapia cardiorrespiratória.
- Publicou vários artigos em revistas científicas nacionais e internacionais.
- Revisora de artigos em revistas científicas internacionais.

<u>Olga Marques (resumo curricular):</u>

- Licenciada em Educação Física e Desporto na Universidade de Évora, em 2010.
- Opção de atletismo com equivalência à cédula de treinador de grau I.
- Curso de nadador-salvador / Escola da Autoridade Marítima (2008).
- Curso de Instrutor de Fitness Internacional/ Manz (2010).
- Curso de treinador de rugby grau I / Federação Portuguesa de Rugby (2011).
- Mestre em Exercício e Saúde pela Universidade de Évora, em 2012.
- Curso de formador de nadadores-salvadores pela Escola da Autoridade Marítima, em 2014.
- Curso de Formação Profissional "Qualificação de Auditores Internos ISSO 9001:2015", em 2017.

- Doutorada em Ciências do Desporto – Ramo Atividade Física e Saúde pela Universidade de Coimbra, onde fez a primeira tese de Doutoramento em Salvamento Aquático em Portugal, em 2018.
- Curso de Especialização em Igualdade de Género na Defesa Nacional, ISCSP, 2021.
- Realizou diversos cursos nas áreas de Suporte Básico de Vida e Salvamento aquático.
- Técnica Superior na Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN) desde 2021, no âmbito das profissões regulamentadas da Defesa Nacional (nadador-salvador e mergulhador profissional) e na Prevenção do Afogamento. É representante do Ministério da Defesa Nacional na Comissão Técnica para a Segurança Aquática. Por outro lado, é a representante da DGRDN no Júri para o Prémio Defesa Nacional para a Igualdade e Coordenadora-Adjunta do Gabinete da Igualdade do Ministro da Defesa Nacional.
- Treinadora dos escalões de formação de rugby desde 2010 a 2013 no Rugby Clube de Montemor-o-Novo e Coordenadora dos escalões de formação do Belas Rugby Clube, desde 2019.
- Militar na Marinha Portuguesa de 2013 a 2019, onde prestou serviço na Autoridade Marítima Nacional, no Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) como Chefe do Serviço de Assistência a Banhistas. Coordenou as duas edições do Manual Técnico do Nadador-Salvador (2014 e 2016). Foi secretária da Comissão Técnica para a Segurança Aquática e foi a representante do ISN no júri da Bandeira Azul.
- Professora de Atletismo no Curso de Especialização Tecnológica, na Universidade de Évora (2010 a 2012).
- Nadadora-salvadora de 2008 a 2010 na Associação de Nadadores-Salvadores Coral.
- Foi preletora em diversos cursos, conferências, workshops, jornadas e congressos no âmbito do Salvamento Aquático e Prevenção do Afogamento a nível nacional e internacional.
- Foi reconhecida pelo seu trabalho:
    - Louvor, ISN, 2019;
    - Menção Honrosa, Associação de Nadadores-Salvadores Golfinhos, 2018;
    - Louvor com Medalha de Cruz Naval, ISN, 2017;
    - Louvor, ISN, 2015.
- Publicou vários artigos em revistas nacionais e internacionais da área.
- Revisora de revistas científicas nas áreas do Salvamento Aquático e Prevenção do Afogamento.
- Voluntária na Associação Red Seagull Portugal desde 2019.
- Membro da International Drowning Research Alliance – IDRA.