



Semana Imersiva de Capacitação para Seniores

Objetivo: Capacitar pessoas mais velhas para uma vida mais saudável e gestão de doença crónica, através de partilha de conhecimento prático e experiências hands-on.

TEMAS ABORDADOS:

Atividade física, doenças cardiovasculares, doenças reumáticas, perturbações do sono, outras doenças crónicas, primeiros socorros e Nutrição - Workshops de medicina culinária.

METODOLOGIA:

Interativa e prática, com atividades focadas no dia a dia (nutrição, atividade física, gestão de doenças crónicas).

DE 29 DE JUNHO A 3 DE JULHO
das 10h00 às 15h30

NOVA Medical School,
Campo Mártires da Pátria, Lisboa

INSCRIÇÕES:



Segunda (29 de jun)

- 10:00 - 11:30** **Boas-vindas e Sessão interativa “O que é para mim ter saúde?”**
Ana Rodrigues, médica especialista em reumatologia
- 11:30 - 12:30** **Rastreios e aconselhamento alimentar**
Beatriz Nogueira, nutricionista
- 12:30 - 14:00** **Almoço**
- 14:00 - 15:30** **Prepare a sua consulta médica: sessão prática**
Elsa Frazão Mateus, representante dos doentes, Presidente da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Terça (30 de jun)

- 10:00 - 11:30** **Workshop “Bate, Bate Coração” - o que devo saber sobre doenças do coração**
Hélder Dores, médico especialista em cardiologia
- 11:30 - 12:30** **Sessão de Primeiros socorros**
Carolina Martins, enfermeira com pós-graduação em reanimação e trauma
- 12:30 - 14:00** **Almoço**
- 14:00 - 15:30** **Workshop Medicina Culinária**
Inês Barreiros Mota, nutricionista

Quarta (1 de jul)

- 09:30 - 10:00** **Rastreio, avaliação funcional e aconselhamento**
Equipa EpiDocUnit
- 10:00 - 11:30** **Aula exercício físico “Mexe-se pela sua saúde”**
Mariana Carvalho, fisioterapeuta
- 11:30 - 12:30** **Aprenda a gerir as suas doenças crónicas: dicas práticas**
Sofia Duque, médica especialista em medicina interna com competência em geriatria
- 12:30 - 14:00** **Almoço**
- 14:00 - 15:30** **Momento Cultural**
Academia Sénior de Arroios

Quinta (2 de jul)

- 10:00 - 11:30** **“Venham de lá esses ossos” - O que devo saber sobre o reumatismo?**
Ana Rodrigues, médica especialista em reumatologia
- 11:30 - 12:30** **Workshop Medicina Culinária II Kichen Lab**
Margarida Silva, nutricionista
- 12:30 - 14:00** **Almoço**
- 14:00 - 15:30** **Os segredos para um sono reparador**
Joana Isaac, médica especialista em psiquiatria, especialista do sono

Sexta (3 de jul)

- 10:00 - 12:30** **Gincana da Saúde Intergeracional**
Equipa EpiDoc Unit
- 12:30 - 14:00** **Almoço**
- 14:00 - 15:30** **Entrega de Certificados e Convívio**