



29 de novembro de 2019 | Museu do Neo-Realismo  
30 de novembro de 2019 | Fábrica das Palavras  
Vila Franca de Xira

## 29 de novembro

### 09h00 Atividade Física na Comunidade – Da prescrição à prática

Moderador: Dr. Sérgio Barros Cardoso

#### Plano Nacional de Atividade Física DGS

Dra. Catarina Silva (PNPAF)

#### Consulta de Atividade Física

a definir

#### Exercício Físico na Comunidade

Prof. Nuno Tavares (CMVFX)

#### Aconselhamento breve na consulta

Dr. Hugo Silva (USF Terras de Cira)

11h00 Coffee break

11h30 Sessão de abertura

12h00 Comunicações livres

13h00 Almoço livre

14h00 Workshop 1 – Pneumologia na  
prática clínica

14h00 Workshop 2 – Feridas crónicas e  
Pé diabético

## 30 de novembro

09h00 Workshop 3 – Amamentação

09h00 Workshop 4 – Neurologia na prática  
clínica

09h00 Workshop 5 – Dor crónica

13h00 Almoço livre

### Sessões de Educação para a Saúde abertas a toda a população

Auditório da Fábrica das Palavras

14h00 Sessão de boas-vindas

14h30 Sobre a amamentação...

15h00 Diabetes e Atividade Física

15h30 Dicas para deixar de fumar

16h00 Gripe e vacinação

16h30 10 mitos em saúde

17h00 Walk With a Doc – Caminhe com a  
sua unidade de saúde!

Inscrição GRATUITA no link

[tinyurl.com/Inscricao-Jornadas-USF-TC](http://tinyurl.com/Inscricao-Jornadas-USF-TC)

Submissão de comunicações livres até 10 de Novembro de 2019.  
Contacto: [jornadasusftc@gmail.com](mailto:jornadasusftc@gmail.com)



29 e 30 de novembro de 2019 | Fábrica das Palavras e Museu do Neo-Realismo  
PROGRAMA DOS WORKSHOPS

## 29 de novembro

### Workshop 1 – Pneumologia na prática clínica (14h00 – 18h00)

- Dispositivos Inalatórios;
- Interpretação da espirometria;
- Cessação Tabágica nos adolescentes e grávidas;
- Cessação Tabágica nos doentes com patologia respiratória.

### Workshop 2 – Feridas crónicas e Pé diabético (14h00 – 18h00)

#### Pé Diabético: Abordagem prática

- Como prevenir o aparecimento de problemas no pé diabético;
- Quando surgem os problemas: como evitar o agravamento e como os resolver;
- Como prevenir o reaparecimento.

#### Úlcera da perna: Uma doença crónica simplificada

- Úlcera da perna: entender a causa leva à cura da ferida;
- Terapias de compressão;
- A úlcera da perna como uma síndrome: será possível tratar a úlcera sem tratar o doente?

## 30 de novembro

### Workshop 3 – Amamentação (09h00 – 13h00)

- Importância da amamentação para a mãe, bebé, família e sociedade;
- Fisiologia da amamentação como mecanismo de “bio feedback”;
- Reflexos do bebé e a importância da pega correta;
- Problemas mamários mais comuns e como as resolver.

### Workshop 4 – Neurologia na prática clínica (09h00 – 13h00)

- Exame neurológico;
- Cefaleias: primárias ou secundárias? Sinais de alerta no doente com cefaleias;
- A investigação do doente com cefaleias. Observação e Exames complementares úteis;
- Variantes clínicas e terapêutica da enxaqueca;
- O doente com cefaleias diárias.

### Workshop 5 – Dor crónica (09h00 – 13h00)

- Definição, classificação e epidemiologia da dor crónica;
- Abordagem terapêutica da dor;
- Equipotência e rotação de opióides;
- Dor neuropática / Dor em populações especiais – Casos Clínicos.



29 e 30 de novembro de 2019 | Fábrica das Palavras e Museu do Neo-Realismo  
COMUNICAÇÕES LIVRES

### Regulamento para submissão de comunicações livres

- Os resumos dos trabalhos devem ser enviados em suporte informático através do link:  
[tinyurl.com/Submissao-resumos](http://tinyurl.com/Submissao-resumos)

### Prazo limite de envio de resumos: 10 de Novembro de 2019

- No formulário todos os campos são de preenchimento obrigatório, seguindo as seguintes indicações:
  - Título do trabalho,
  - Nome e e-mail do 1º autor, co-autores, categoria profissional, instituição de trabalho.
  - Resumo: Texto limitado ao máximo de **2500 caracteres** incluindo espaços.

Os resumos deverão ser estruturados de acordo com a área temática, com os seguintes tópicos:

- **Investigação** – Introdução e objetivo(s), Metodologia, Resultados e Discussão.
  - **Revisão de Tema** – Introdução e objetivo (s), Metodologia, Resultados, Discussão.
  - **Relato de Caso** – Enquadramento, Descrição de Caso e Discussão.
  - **Relato de Prática** – Introdução, Objetivo (s), Pertinência, Descrição, Discussão, Conclusões.
  - **Melhoria Contínua da Qualidade** – Justificação, Objetivo (s), Métodos, Resultados e Discussão.
- Pelo menos um dos autores deve estar inscrito nas jornadas.
  - Os resumos recebidos serão submetidos a apreciação pela Comissão Científica.
  - Modalidades de apresentação: Comunicação oral (sessão de 29 de novembro de 2019 entre as 12 e as 13h) ou Póster, de acordo com a avaliação da comissão científica
  - Os autores serão notificados da aceitação dos trabalhos e da modalidade de apresentação até ao dia 17 de Novembro.
  - Serão atribuídos prémios às melhores comunicações.