

SEMINÁRIO

SÓUDE NO DESPORTO

Prevenção de lesões: menos paragens, mais rendimento

14 MAIO 2016

I. LESÕES TÍPICAS DO DESPORTISTA

Moderador: Dr. Moura Gonçalves

09h00

Traumatismos em Inversão do Tornozelo – Apenas Uma Entorse?

Dr. Manuel Ribeiro da Silva

09h20

Epidemiologia das Lesões do Membro Inferior no Desporto

Dr. Mendes Moura

09h40

Lesões Musculares – Classificação e Mecanismos de Lesão

Dr. Jorge Alves

10h00

Lesões Musculares II - a “Epidemia” dos Isquiotibiais no Futebol

Prof. Doutor Leandro Massada

10h20

Debate

10h50

Coffee break

Moderador: Dr. Mário Beça

11h15

A Rotura do Ligamento Cruzado Anterior - Factores de Risco

Dra. Marta Massada

11h35

O Joelho do Corredor (*Runner’s Knee*) – A Patologia da Moda?

Dr. Ricardo Aido

11h55

Epidemiologia das Lesões do Raquis no Desporto

Dr. Rui Pinto

12h15

Epidemiologia das Lesões do Membro Superior no Desporto

Dr. José Manuel Lourenço

12h35

Debate

13h00 Almoço

II. PREVENÇÃO DE LESÕES

Moderador: Dr. Ricardo Aido

14h30

As Lesões no Desporto na Perspetiva do Treinador

(a definir)

14h50

Programas de Prevenção Neuromuscular

Dra. Marta Massada

15h10

Prevenção das Lesões no Desporto Profissional

Dr. Nelson Puga / Prof. Doutor Paulo Colaço

15h30 – Porquê EXCÊNTRICO?

Prof. Luís Brandão

15h50

Alongamentos. Um Mito?

Prof. Doutor José Afonso Neves

16h10

Debate

16h40

Coffee Break

Moderador: Fisioterapeuta Adélia Barroso

16h55

Terapia Miofascial – O *Foam Roller* Como Complemento ao Treino

Fisioterapeuta Marco Fonseca

17h15

O Papel do Treino Funcional na Prevenção de Lesões

Fisioterapeuta Álvaro Magalhães

17h35

***Eat to Win* – O Papel Alicerçal do Metabolismo no Rendimento Desportivo e na Prevenção da Lesão**

Prof. Mário Simões

17h55

A Perspetiva Psicológica – Factores de Risco Para a Lesão

Dr. Luís André

18h15

Debate

Encerramento do Seminário

