

2014-10-23 01:01:05

<http://justnews.pt/noticias/sensibilizar-medicos-para-a-pratica-do-exercicio-fisico-para-bem-do-doente>

## Sensibilizar médicos para a prática do exercício físico, para bem do doente

O Club Clínica das Conchas vai organizar, com o apoio das Associações de Estudantes das Faculdades Médicas de Lisboa, a 4ª edição das jornadas "Médico Ativo - Paciente Ativo". Agendado para dia 15 de novembro, o evento decorrerá na Universidade Lusófona.

Serão abordados temas como a criação de projetos de saúde pública centrados no exercício físico, a forma como a competição desportiva pode moldar a prática clínica, as particularidades na prescrição do treino cardiorrespiratório, entre outras temáticas do foro da Medicina do Exercício.

De acordo com Jorge Ruivo, médico de Medicina Desportiva e de Medicina Interna e elemento da comissão organizadora das jornadas, "é inegável o impacto positivo que o exercício físico tem na saúde da população. Se todos formos mais ativos, seremos necessariamente mais saudáveis. O que pretendemos com esta ação é, justamente, alertar a classe médica para que sejam eles próprios os impulsionadores da mudança e dos bons exemplos junto da comunidade."

As jornadas contam com a participação de alguns especialistas em Exercício e Saúde, entre eles, Rafael Gonçalves (Medicina Desportiva, recordista nacional do salto em altura), Romeu Mendes (Medicina, coordenador do programa Diabetes em Movimento), Gonçalo Mendonça (fisiologista do esforço, docente da FMH) e Rodrigo Ruivo (Exercício, Club Clínica das Conchas).

Os objetivos das Jornadas passam por consciencializar os médicos e estudantes de medicina para a importância da atividade e exercício físico nos seus planos terapêuticos, bem como promover a incorporação de hábitos de exercício físico na sua rotina diária pessoal e na sua prática clínica.



### Contactos:

[teresajoaquim@clinicadasconchas.pt](mailto:teresajoaquim@clinicadasconchas.pt) Gestão pedagógica. Clínica das Conchas

Telf.: 217507000

<http://www.clinicadasconchas.pt/medicoativopacienteeativo/>

# MÉDICO ATIVO PACIENTE ATIVO

PARA ESTUDANTES DE MEDICINA E MÉDICOS



**DIA 15 NOVEMBRO**

**LOCAL UNIV. LUSOFONA**

**VALOR 7,5€**  
DESDE

## PROGRAMA

08:30 - 09:00 - Credenciação  
09:00 - 09:05 - Sessão Abertura  
09:05 - 09:30 - Médico Ativo-Paciente Ativo: A evidência  
*Dr. André Adão, Hospital Nacional de Doenças*  
09:30 - 10:00 - Corrida de saúde +solidária: da ideia aos resultados (AUFMJ)  
10:00 - 11:00 - Treino cardio-respiratório - o que precisa saber  
*Prof. Dr. Sérgio Almeida, Faculdade de Ciências da Universidade Nova*  
11:00 - 11:30 - Healthy break  
11:30 - 12:00 - Sessão Exercício  
a) Krav Maga *Prof. António*  
b) Boot Camp *Prof. Concha*  
c) HIT *Prof. Nuno*  
13:00 - 14:30 - Almoço livre  
14:30 - 15:15 - Dicas e Mitos na Prescrição de Exercício Físico II  
*Dr. João Sérgio Nunes, Clínica das Conchas*  
15:15 - 15:45 - A prática clínica após a competição desportiva: a experiência de um recordista  
*Dr. João Carlos Gomes, Fed. Portuguesa de Atletismo*

15:45 - 16:15 - Diabetes em Movimento® - PR, comunitário de Exercício  
*Prof. Dr. Nuno Mendes, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro*  
16:15 - 16:30 - Healthy break  
16:30 - 18:00 - Workshop Teórico-Prático  
a) Exercício e Saúde nas mulheres  
*Dr. Maria Helena Ribeiro*  
b) Exercício Físico Funcional na gerontomatricidade  
*Prof. Dr. António Costa*  
c) Treino para perda de Massa Gorda  
*Prof. António*

## INSCRIÇÕES EM

[clinicadasconchas.pt/medicoativopacienteeativo](http://clinicadasconchas.pt/medicoativopacienteeativo)