



PROGRAMA

I JORNADAS DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DESPORTO

04 JUN 2022

Auditório – Edifício CIM
**Faculdade de Medicina
da Universidade do Porto**

INSCRIÇÃO:
25 €



Organização:



Parceiro:



PROGRAMA

9h00:

Abertura

MESA REDONDA:

Obesidade em idade pediátrica: mais de 90% é comportamento

MODERAÇÃO:

Maria João Sá

- Obesidades: da genética à epigenética
Carla Rêgo
- Intervenção nutricional: um sprint ou uma maratona para a vida?
Inês Tomada
- Obesidade e exercício físico: uma desconstrução de paradigmas
Elmiro Neto

10h45 - 11h15

Coffee break

11h15

MESA REDONDA:

O sono do atleta

MODERAÇÃO:

Manuel Gutierres

- Quanto, quando e como devemos dormir?
Marta Gonçalves
- A importância do sono para os atletas
Lúcio Cunha
- Como melhorar o suporte do corpo para ter um sono de qualidade
Eugénio Santos

I JORNADAS DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DESPORTO

13h-14h30

Almoço

14h30

MESA REDONDA:

Tendão de Aquiles e desporto

MODERAÇÃO:

Pedro Cantista

- Partilha de experiências
Fernanda Ribeiro
- Como prevenir a lesão
Renato Costa
- O papel da Podologia
Janete Leiras

16h15-16h45

Coffee break

16h45

MESA REDONDA:

Integração do trabalho isoinercial no treino de alta competição

MODERAÇÃO:

João Begonha

- Da teoria à prática
João Peralta

18h30

Comunicações livres

Presidente das Jornadas: **Prof. Doutor Manuel Gutierres**, Especialista em Ortopedia e Diretor da Pós-graduação de Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto da FMUP

Comissão Organizadora: **Dr.ª Helena Fernandes**, Especialista em Medicina Física e de Reabilitação e em Medicina Desportiva; **Carla Pinto**, E-Formadora na FMUP

Comissão Científica: **Prof. Doutor Pedro Cantista**, Especialista em Medicina Física e de Reabilitação; **Dr. José Ramos**, Especialista em Medicina Desportiva; **Dr.ª Maria João Sá**, Especialista em Medicina Geral e Familiar e em Medicina Desportiva; **Mestre Patrícia Gomes**, Podologia; **Mestre João Begonha**, Ciências do Desporto; **Fisioterapeuta Marco Fonseca**