



Braga Saúde

Jornadas da Saúde e Desporto
nos Cuidados de Saúde Primários

19 e 20 de outubro **2018** - Braga



ENQUADRAMENTO

A **Associação Nacional das Unidades de Saúde Familiar (USF-AN)** aposta na aproximação dos profissionais das USF, nos seus diversos contextos e necessidades específicas, visando a integração e formação contínua de secretários clínicos, enfermeiros de família e médicos de família, numa cultura de partilha e crescimento paralelo, promovendo as boas práticas em saúde e a melhoria dos cuidados prestados à população.

As **Jornadas da Saúde e do Desporto nos Cuidados de Saúde Primários**, promovidas pelo **Círculo de Internos do Núcleo de Braga da Associação Nacional das Unidades de saúde Familiar (NB USF-AN)**, decorrerão nos dias **19 e 20 de outubro de 2018**, no **Museu D. Diogo de Sousa**, em Braga, numa parceria com a Câmara Municipal de Braga, no âmbito da “Cidade Europeia do Desporto - Braga 2018”.

Estas Jornadas pretendem ser um contributo para a atualização de conhecimentos dos profissionais de saúde dos Cuidados de Saúde Primários, na área do Desporto, quer na promoção de estilos de vida saudáveis, quer na prescrição de atividade desportiva em grupos específicos da população. Pretende-se que seja um evento de **partilha e inovação** de modo a consolidar boas práticas nos cuidados prestados aos nossos utentes, em todas as faixas etárias.

É ainda ambição destas **Jornadas da Saúde e do Desporto** estimular a aproximação entre os 3 grupos profissionais das Unidades de Saúde Familiar, numa área em que a prestação de cuidados partilhada entre equipa se revela mais eficiente e com maiores ganhos em saúde.

FACTOS SOBRE BRAGA

Braga é uma cidade milenária, fundada na Roma Antiga em 16 a.C. em homenagem ao imperador romano Augusto, denominada como *Bracara Augusta*. Assume várias designações como a “Roma Portuguesa”; a “cidade Barroca”; a “Cidade dos Arcebispos”; a “Cidade Romana”; a “capital do Minho”.

O Concelho de Braga é densamente povoado com 989,6hab/Km² e 181,449 habitantes, sendo o 7º município mais populoso do país (Censos 2011) e um dos mais jovens da Europa. Ocupa ainda o 3º lugar da Europa e o 1º de Portugal com melhor qualidade de vida de acordo com o “Eurobarómetro sobre qualidade de vida”, destacando-se que os serviços de saúde contribuem para esta classificação.

No que diz respeito aos serviços de saúde do SNS, o concelho encontra-se coberto por uma rede de cuidados de saúde organizada em torno de múltiplas unidades funcionais do ACeS Cávado I – Braga, com 15 Unidades de Saúde Familiar, 4 Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados, 3 Unidades de Cuidados na Comunidade, 1 Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, 1 Unidade de Saúde Pública, 1 Centro de Diagnóstico Pneumológico, 1 Centro de Aconselhamento e Detecção precoce da infeção HIV/SIDA, 1 Equipa Coordenadora Local e 1 Serviço de Atendimento Complementar. Os cuidados hospitalares são preferencialmente assegurados pelo Hospital de Braga.

Segundo o Diagnóstico de Situação de Saúde de Braga, em 2016, o ACeS Cávado I abrangia 183.835 utentes, sendo que destes, apenas 22 não tinham médico de família atribuído. As USFs prestam cuidados a 89,82% da população bracarense, sendo por isso muito importantes para a melhoria dos cuidados de saúde da população.

CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO

Braga foi distinguida com a nomeação de Cidade Europeia do Desporto em 2018. Ao longo dos anos tem sido evidente a qualidade e esforço das suas intervenções na evolução do desporto. Para além da promoção das atividades desportivas e exercício físico, a Câmara Municipal de Braga investe também na melhoria do conhecimento da população geral e dos profissionais de saúde acerca deste tema.

O objetivo máximo é a promoção da saúde de todos os cidadãos bracarenses. É com um plano bem estruturado, promovendo o desporto e o associativismo que Braga tem como seu maior objetivo fortalecer a ligação de afinidade entre os seus cidadãos, dos 3 aos 80 anos, e o desporto.

CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS E DESPORTO

A saúde da população é fortemente beneficiada quando se aposta em cuidados antecipatórios e de promoção da saúde. A recomendação e prescrição de exercício físico, ajustável a cada pessoa, é sem dúvida um desafio para os profissionais de saúde que devem ter conhecimentos nesta área, apesar da precária formação em termos académicos sobre esta temática, de uma forma geral. O conhecimento para adaptação do exercício físico a cada idade (desde a criança até ao idoso), a estádios de vida específicos (p.e. gravidez) e a situações patológicas frequentes no dia-a-dia (p.e. patologia osteoarticular, doenças metabólicas) é de grande utilidade na prática clínica diária.

Para além disso, torna-se imperativo saber responder às dúvidas dos utentes que praticam desporto (que são cada vez mais) em relação aos seus riscos e forma de contornar os mesmos.

As Unidades de Saúde Familiares, unidades de proximidade, pretendem estar em melhoria contínua de forma a obter elevada satisfação dos seus utentes e profissionais. Assim sendo, o Desporto e Exercício Físico são, sem dúvida, temas em voga nos dias de hoje e que levantam várias dúvidas. Estas Jornadas irão contribuir para a melhoria do saber acerca deste tema, melhorando os cuidados prestados à população.

Agradecer à equipa organizadora por toda a motivação e empenho na preparação deste evento.

Agradecer ao Núcleo de Braga da USF-AN e à Direção Nacional da USF-AN, a confiança e aposta nestas iniciativas de proximidade e aprendizagem.

VOTOS DE ÓTIMAS JORNADAS!

PROGRAMA | 19 DE OUTUBRO DE 2018 | BRAGA



8h30 | ABERTURA DO SECRETARIADO

9h00 | PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO – VIDA MAIS ATIVA

O sedentarismo constitui uma problemática crescente e bem documentada no nosso país, pelo que a Direção Geral da Saúde aconselha o investimento na sua prevenção, dado que a inatividade física é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, respiratórias, oncológicas e até do âmbito da doença mental. Com o aumento de atividade física estruturada, diminui-se também o risco de mortalidade global. Nesta mesa pretende-se, portanto, abordar a esta temática e a importância da promoção da atividade física como estratégia de saúde, dada a sua relevância premência na manutenção da saúde individual.

PRELETORES

Pedro Prata | Médico Interno de Medicina Geral e Familiar no ACeS Baixo Vouga. Pós-Graduado em Medicina Desportiva. Coordenador do Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico da APMGF.

Representante do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção Geral da Saúde (*a confirmar*).

Representante da Câmara Municipal de Braga (*a confirmar*).

MODERADOR

Dinis Brito | Médico de Família da USF Sete Fontes, ACeS Cávado I – Braga.

10h30 | COFFEE-BREAK

10h45 | SESSÃO DE ABERTURA

Pimenta Marinho | Presidente do Conselho Diretivo da Administração Regional de Saúde do Norte.

João Rodrigues | Presidente da Associação Nacional das USF.

Representante do Governo (*a confirmar*).

Representante da Câmara Municipal de Braga (*a confirmar*).

11h30 | ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPOS VULNERÁVEIS

A promoção da atividade física é uma poderosa ferramenta não só de tratamento, mas também de prevenção, apresentando especificidades em grupos da população considerados vulneráveis, que os profissionais de saúde devem reconhecer. Nesta mesa, pretende-se abordar recomendações e particularidades relativamente à prática de exercício físico nestes grupos vulneráveis, nomeadamente nas grávidas, nas crianças e nos idosos.

PRELETORES

Ana Paula Milhazes | Enfermeira especialista em Saúde Materna e Obstetrícia. Responsável pelo Programa Preparação para o Parto e Parentalidade da UCC Colina.

Sofia Martins | Médica Pediatra. Consulta de Endocrinologia do Hospital de Braga e dinamizadora do programa “*Prescrição de Exercício na DM1*”.

Manuel Viana | Médico de Família na USF São João do Porto, ACeS Porto Ocidental, com competência em Geriatria pela OM. Membro do Conselho Científico Multidisciplinar da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia.

MODERADORA

Marina Gonçalves | Médica de Família na USF Ruães, ACeS Cávado I – Braga.

13h00 | ALMOÇO



14h30 | ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPOS ESPECÍFICOS

A atividade física tem benefícios específicos amplamente reconhecidos em doentes com diferentes patologias, nomeadamente nos diabéticos e nos doentes oncológicos. Os profissionais dos Cuidados de Saúde Primários têm um papel central ao nível do aconselhamento e prescrição de exercício físico, ajustando a sua ação consoante as diferentes variabilidades e especificidades do doente. Nesta sessão pretende-se explorar a iniciativa “Diabetes em Movimento” e o programa “PULSAR – Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos”, incidindo sobre a sua aplicabilidade prática e os benefícios clínicos para estes utentes.

O aconselhamento sobre a atividade física pelo Médico de Família é atualmente auxiliado também pelas aplicações informáticas, nomeadamente pela ferramenta do SClínico® que avalia a Atividade Física como sinal vital e pela PEM® (*Prescrição Eletrónica Médica*), que apoia o aconselhamento breve da atividade física pelo Médico. Será promovido um momento de partilha e debate sobre a utilização destas ferramentas na consulta, focando a sua correta utilização, aplicabilidade na prática diária e as vantagens para o utente.

PRELETORES

Romeu Mendes | Doutoramento em Ciências do Desporto. Licenciado e Mestre em Medicina. Licenciado em Educação Física e Desporto. Pós-Graduado em Medicina Desportiva. Coordenador da Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física da Direção Geral da Saúde. Diretor-Geral do programa de intervenção comunitária “Diabetes em Movimento”.

Ana Vinhas e Paulo Rodrigues | Divisão de Desporto, Juventude e Associativismo da Câmara Municipal de Braga. Responsáveis pelo Programa de Atividade Física para Doentes Oncológicos - Programa “Pulsar”.

Celina Costa Leite | Licenciada em Ciências Farmacêuticas. Gestora de projeto na área das Tecnologias de Informação, neste momento responsável pela gestão do projeto do Processo de Desmaterialização da Receita Médica, Receita Sem Papel, da SPMS.

MODERADOR

João Rodrigues | Médico de Família na USF Serra da Lousã, ACeS Pinhal Interior Norte. Presidente da Associação Nacional das USF.

16h00 | COFFEE-BREAK

16h30 | MITOS E VERDADES

O Médico de Família desempenha papel privilegiado no aconselhamento desportivo adequado. Assim, neste espaço pretende-se promover partilha e debate sobre mitos e verdades relacionados com a prática de atividade física e nutrição no desporto, numa perspetiva integrada e orientada para a prática clínica em Medicina Geral e Familiar.

PRELETORES

Victor Milet | Médico de Medicina Física e Reabilitação no Centro Hospitalar do Algarve.
Nutricionista (*a confirmar*).

MODERADOR

Aparício Braga | Médico de Família na USF Braga Norte, ACeS Cávado I – Braga.

PROGRAMA | 20 DE OUTUBRO DE 2018 | BRAGA

9h00 | APRESENTAÇÃO DE POSTERS

10h00 | COFFEE-BREAK

10h30 | WORKSHOPS

❖ PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Nesta sessão prática pretende-se que seja promovido um momento de partilha e esclarecimento de dúvidas sobre o tema “*Prescrição de Exercício Físico nos Cuidados de Saúde Primários*”. São objetivos deste workshop: compreender os benefícios da atividade e do exercício físico e seus potenciais riscos; abordar as recomendações e os aspetos gerais da prescrição de exercício físico, incluindo a avaliação do risco cardiovascular pré-prescrição; abordar alguns exemplos de como pode ser feita a prescrição de exercício físico nos CSP e apresentação de casos clínicos com elaboração de um plano de prescrição de exercício físico individualizado para cada utente.

FORMADORES

Diogo Lima | Médico de Família na UCSP Lapa, ACeS Lisboa Central. Pós-Graduado em Medicina Desportiva pelo Centro de Medicina Lisboa-Faculdade Medicina de Lisboa. Membro do Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico da APMGF.

Andreia Lobo | Médica Interna de Medicina Geral e Familiar na USF Cruz de Celas, ACeS Baixo Mondego. Pós-Graduada em Medicina Desportiva pela Faculdade Medicina Universidade de Coimbra. Membro do Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico da APMGF.

Bernardo Pereira | Médico Interno de Medicina Geral e Familiar na USF Ruães, ACeS Cávado I – Braga. Pós-Graduado em Medicina Desportiva pela Faculdade Medicina Universidade do Porto. Membro do Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico da APMGF.

Catarina Macedo | Médica Interna de Medicina Geral e Familiar na USF Pró-Saúde, ACeS Cávado II – Gerês/Cabreiras. Membro do Grupo de Estudos de Nutrição e Exercício Físico da APMGF.

❖ EXAME MEDICO-DESPORTIVO

O Exame Médico Desportivo constitui um instrumento essencial para avaliar a aptidão ou inaptidão dos atletas para a prática desportiva, representando um importante meio de triagem de determinadas patologias ou situações clínicas em todas as áreas desportivas.

Neste workshop iremos abordar o modo como se processa um exame clínico adequado, identificar as principais alterações nos exames complementares de diagnóstico necessários, exemplificar como preencher os documentos propostos e também ajudar a compreender a importância e impacto real da realização do Exame Médico Desportivo por Médicos com as competências adequadas.

FORMADORES

Luís Maia | Médico Interno de Ortopedia no Hospital da Senhora da Oliveira, Guimarães. Pós-Graduado em Medicina Desportiva.

João Luís Moura | Médico Interno de Ortopedia no Hospital da Senhora da Oliveira, Guimarães. Pós-Graduado em Medicina Desportiva. Médico do Moreirense Futebol Clube.

❖ GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral diz respeito ao conjunto de exercícios (alongamento, relaxamento ou flexibilidade) de curta duração que podem ser realizados no local e horário de trabalho. Esta atividade, para além de prevenir o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho, promove a melhoria da qualidade profissional dos colaboradores e consequentemente uma maior produtividade da equipa.

Com este workshop pretende-se dar a conhecer o conceito de ginástica laboral através de uma sessão prática e dinâmica, apresentando as suas vantagens e possíveis exercícios que podem ser realizados nas equipas de profissionais.

FORMADOR

Cristina Azevedo | Psicóloga Organizacional. Formadora na empresa Quadros & Metas.

❖ EXAME FÍSICO OSTEOARTICULAR

O exame físico é um dado elementar e fulcral na avaliação do doente e elaboração do plano individualizado de saúde, nomeadamente na prescrição. Nesta sessão será abordado de forma sistematizada o exame clínico musculoesquelético por segmentos articulares com enfoque nas patologias mais frequentes relacionadas com o trabalho e exercício físico.

FORMADOR

António Araújo | Médico Interno de Medicina Física e Reabilitação do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. Pós-Graduado em Medicina Desportiva.

12h00 | SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Pratas Balhau | Presidente do Conselho Sub-Regional de Braga da Ordem dos Médicos

Cristina Afonso | Vogal da Direção da Associação Nacional das USF. Coordenadora do Núcleo de Braga da USF-AN

Representante do ACeS Cávado I - Braga (*a confirmar*)

Figura pública do desporto local (*a confirmar*)

CONTACTE-NOS

www.usf-an.pt

circulointernosusfanbraga@gmail.com

[facebook.com/USFAN](https://www.facebook.com/USFAN)

twitter.com/USF_AN

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES



informações e inscrições em www.usf-an.pt
USF-AN | Rua da Constituição, 2105 | piso2, sala 9
4250-170 Porto
228 311 820 | geral@usf-an.pt