



TEMPO LIVRE  
centro de medicina  
desportiva de Guimarães

www.tempolivre.pt



## V JORNADAS MÉDICO-DESPORTIVAS DE GUIMARÃES

31 de maio e 1 de junho de 2019 HOTEL GUIMARÃES | ACADEMIA VITÓRIA SPORT CLUBE



### Programa

#### 6ª Feira – Dia 31 de Maio

**8.30 - Abertura do Secretariado, <sup>[SEP]</sup>Inscrição e entrega de documentação**

#### **08.45 Abertura dos trabalhos**

Dr. Rui Vaz- Presidente das V Jornadas Médico-Desportivas de Guimarães

Dr. Novais de Carvalho - Diretor do Centro de Medicina Desportiva de Guimarães

#### **09.00 - 09.45 Mesa redonda: “ O Coração e o Atleta”**

Moderador: Dr. António Lourenço

- **As patologias cardiovasculares mais frequentes em atletas**
  - Dra. Lucy Calvo
- **MCDT na Cardiologia em atletas**
  - Dr. Pedro Von Hafe

#### **09.45 : Conferencia: “ Morte Súbita no Desporto ”**

Palestrante: Dr. Luis Serratosa

Apresentador: Dr. Hélder Pereira

#### **10.15 : Conferencia: “ Os Imunomodulação no Desporto ”**

Palestrante: Dr. Tomás Fernandez

#### **10.45 Pausa para café**

#### **11.15 : Conferencia: “ Lesão Condral no Atleta! Passado, Presente e Futuro... ”**

Palestrante: Dr. Henrique Jones

Apresentador: Prof. Doutor Pedro Cantista

#### **11.45 : Conferencia: “Articulações.pt”**

Palestrante: Dr. Alexandre Kroner

#### **12.15: Conferencia: “Centro de Estudos do Desporto de Guimarães. Uma Unidade estratégica.”**

Palestrante: Dra. Paula Nogueira

#### **12.30 : Abertura Oficial das Jornadas**

#### **13:00 Almoço Livre**



TEMPO LIVRE  
centro de medicina  
desportiva de guimarães

www.tempolive.pt



## V JORNADAS MÉDICO-DESPORTIVAS DE GUIMARÃES

31 de maio e 1 de junho de 2019 HOTEL GUIMARÃES | ACADEMIA VITÓRIA SPORT CLUBE



### 14.00-15.00 - Mesa redonda: “Treino das capacidades físicas e o seu controlo – da prevenção de lesões ao alto rendimento.”

Moderador: Prof. Pedro Brito

- **Avaliação e controlo do treino: erros comuns e boas práticas.**
  - Prof. Vincenzo Rago
- **Treino de Força no Futebol: “Old but Gold”.**
  - Prof. Eduardo Abade

### 15.00 : Conferencia: “ Terapia Hiperbarica nas lesões Desportivas ”

Palestrante: Dr. Óscar Camacho

Apresentador: Dr. Rui Vaz

### 15.30 :Conferencia: “Treino em Hipoxia”

Palestrante: Dr. Jaime Milheiro

Apresentador: Dr. Basil Ribeiro

### 16.00 : Conferencia: “ Trabalho Físico e Mental no Futebol de Elite ”

Palestrante: Prof. Dr. Zé Neto

Apresentador: Dr. Novais de Carvalho

### 16.20 Pausa para café

### 16.40 :Conferencia: Projecto “X em movimento” – USF Santa Cruz

Palestrante: Dr. Marcos Agostinho

Apresentador: Dr. Novais de Carvalho

### 17.00 :Conferencia: “O Podologista integrado numa equipa de Futebol”

Palestrante: Dr. Vitor Hugo

Apresentador: Dr. Domingos Gomes

### 17.20 – 18:30: Mesa Redonda: “Nutrição para a melhoria da performance desportiva.”

Moderador: Dra. Tânia Tinoco

- **Estratégias Nutricionais no Futebol**
  - Dr. Hernâni Gomes.
- **Estratégias Nutricionais para definição muscular**
  - Dr. Maria Canha
- **Estratégias Nutricionais no Crossfit**
  - Dr. António Pedro Mendes

### 18.30 Apresentação de comunicações livres (6)

### 20.00 Apresentação do Livro “Patologia Músculo-esquelética para Médicos de Família”



TEMPO LIVRE  
centro de medicina  
desportiva de guimarães

www.tempolive.pt



## V JORNADAS MÉDICO-DESPORTIVAS DE GUIMARÃES

31 de maio e 1 de junho de 2019 HOTEL GUIMARÃES | ACADEMIA VITÓRIA SPORT CLUBE



20.30 Jantar do Congresso – Jantar Oficial nos Paços dos Duques de Bragança

### Sábado - Dia 1 de Junho

8.45 - Abertura do Secretariado. <sup>[SEP]</sup>Inscrição e entrega de documentação

09.00 – 10.15 – Mesa redonda: “ Os Isquiotibiais no futebol”

Moderador: Dr. João Lourenço

- **Do Mecanismo de lesão ao relvado**
  - Dr. Nuno loureiro
- **Importância da imagem na orientação diagnostica**
  - Dr. Sérgio Gomes
- **Cirurgia do Musculo**
  - Departamento Clinico Sport Lisboa e Benfica (Dr. Lluís Til Pérez, Dr. Ricardo Antunes)

10.15 : Conferencia: “Equipa Premier League – Abordagem às lesões Musculares”

Palestrante: Fisioterapeuta Rui Fuste

Apresentador: Fisioterapeuta João Quesado

10.35: Conferencia: “Instabilidade do Tornozelo no atleta ”

Palestrante: Dr. Hélder Pereira

Apresentador: Dr. João Lourenço

11.05 Pausa para café

11.30 - 12.45 Mesa redonda: “ A púbis do Atleta”

Moderador: Dr. Pereira Mendes

- **Do Mecanismo de lesão ao diagnóstico**
  - Dr. João Pedro Araújo.
- **Imagiologia do púbis**
  - Dr. Sérgio Gomes
- **Aspectos cirúrgicos**
  - Dr. Tiago Basto.

12.45 : Conferencia: “Psicologia no desporto”

Palestrante: Dr. Jorge Silvério

13.15 Encerramento das Jornadas

Entrega de Prémios: Melhor Comunicação Livre / Melhor Poster



TEMPO LIVRE  
centro de medicina  
desportiva de guimarães

[www.tempolivre.pt](http://www.tempolivre.pt)



## V JORNADAS MÉDICO-DESPORTIVAS DE GUIMARÃES

31 de maio e 1 de junho de 2019 HOTEL GUIMARÃES | ACADEMIA VITÓRIA SPORT CLUBE



15.00 – 18.00 Workshops realizados na academia do Vitória Sport Clube

- **Workshop 1:** “Alimentação Pré e Pós Treino” (16 vagas) 20 euros
- **Workshop 2:** “Monitorização do treino na Alta Competição” (20 vagas) 20 euros
- **Workshop 3:** “A promoção da Actividade Física nos cuidados de Saúde Primários”(20 vagas) 20 euros
- **Workshop 4:** “Equipa Premier League – Abordagem às lesões Musculares” (20 vagas) 20 euros