



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

CURSO INTENSIVO

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo

Formato presencial

De 18 a 26 de novembro de 2022



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

Proteção de Dados:

Para além das finalidades regulares de utilização dos seus dados pelo ISPUP, relacionados com a seleção e seriação das candidaturas e, posteriormente, com a gestão académica dos candidatos selecionados, informamos que, face ao enquadramento da presente formação no âmbito do Programa Impulso Jovens STEAM & Impulso Adultos» (PRR) – candidatura “Platform For a Global Health - Qualification of Human Health Resources”, a identificação de todos os participantes (nome, NIF e contacto) terá de ser comunicada à Direção-Geral do Ensino Superior para efeitos de monitorização da execução do projeto.

Quaisquer dúvidas sobre o tratamento dos seus dados poderão ser endereçadas ao Departamento de Proteção de Dados do ISPUP, para dpo.geral@ispup.up.pt.

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 1.ª Edição

Formato Presencial – De 18 a 26 de novembro de 2022

O Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e da candidatura aprovada “Platform For a Global Health - Qualification of Human Health Resources”, coordenada pelo Instituto Politécnico de Saúde do Norte no contexto do AVISO N.º 01/PRR/2021 - Programa Impulso Jovens STEAM e Programa Impulso Adultos, apresenta abaixo o curso avançado subordinado ao tema:

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo

O curso dirige-se a profissionais das áreas das Ciências da Saúde, Desporto ou Ciências Sociais, com interesse no declínio cognitivo e demências.

Tem um limite de 30 participantes e a seleção será efetuada por ordem de inscrição.

São objetivos do curso que o participante seja capaz de:

- Compreender a epidemiologia do declínio cognitivo e das demências;
- Identificar os principais fatores de risco e medidas preventivas do declínio cognitivo e das demências;

- Desenvolver intervenções multidonínios com vista à prevenção do declínio cognitivo, com particular ênfase nas seguintes atividades: treino cognitivo, educação alimentar, prática de exercício físico, prevenção do isolamento social e avaliação/correção de problemas auditivos;
- Implementar planos de monitorização a longo prazo das intervenções implementadas.

Pretende-se que os participantes adquiram conhecimentos específicos sobre intervenções não-farmacológicas para prevenir o declínio cognitivo e replicar a metodologia aprendida em projetos de iniciativa local.

Responsável pelo curso:

Ana Rute Costa

Investigadora Doutorada da EPIUnit – ISPUP

Coordenadora Executiva do Projeto MIND-Matosinhos (*Multiple Interventions to Prevent Cognitive Decline*)

Outros docentes:

Ana Henriques

Investigadora Doutorada, EPIUnit – ISPUP

Daniela Sousa

Técnica Superior de Nutrição, EPIUnit – ISPUP

Marta Santos

Técnica Superior de Psicologia, EPIUnit – ISPUP

Paulo Ferreira

Neurologista, Hospital Pedro Hispano E.P.E.

Pedro Marques Gomes

Otorrinolaringologista, Hospital Pedro Hispano E.P.E.

Rui Raposo

Técnico Superior de Exercício Físico, EPIUnit – ISPUP

Sara Duarte Ribeiro

Neurologista, Hospital Pedro Hispano E.P.E.

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 1.ª Edição

Formato Presencial – De 18 a 26 de novembro de 2022

Requisito:

Licenciatura e/ou Mestrado nas áreas das Ciências da Saúde, Desporto ou Ciências Sociais. Os candidatos devem comprovar este requisito através da submissão de certificado de habilitações académicas.

Certificado de Participação:

Será emitido um certificado de participação para os inscritos no curso, com descrição do n.º de horas de formação desde que assistam a 75% do total de horas do curso

Duração e Horário:

Sextas-feiras (18 e 25 de novembro): das 16H00 às 20h00

Sábados (19 e 26 de novembro): das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18H00

Metodologia: Presencial.

Taxa de inscrição:

Curso gratuito, mas limitado a 30 vagas, que serão ocupadas por ordem de inscrição.

Contactos:

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto
Rua das Taipas, nº 135, Porto (Portugal)

Tlf. + 351 222 8061 20 (Ext. 105)

Email: secretaria@ispup.up.pt

Inscrição online:

A inscrição é realizada em <http://www.ispup.up.pt>

Prazo para inscrição:

De 28 de outubro a 6 de novembro de 2022.

PROGRAMA

1.ª Sessão

18 NOVEMBRO 2022	16.00 às 16.10	Abertura do curso	Ana Rute Costa
	16.10 às 17.45	Enquadramento Geral - Demência: - Tipos, diagnóstico e tratamento - Descrição epidemiológica - Principais fatores de risco e medidas preventivas	Sara Duarte Ribeiro Paulo Ferreira
	17.45 às 18.00	Intervalo	
	18.00 às 19.45	Planos multidomínios na prevenção do declínio cognitivo e da demência - Exemplos: - <i>MIND-Porto</i> (Intervenção nos cuidados de saúde primários) - <i>MIND-Matosinhos</i> (Intervenção em contexto comunitário)	Ana Rute Costa
	19.45 às 20.00	Questões e dúvidas	

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 1.ª Edição

Formato Presencial – De 18 a 26 de novembro de 2022

2.ª Sessão

19 NOVEMBRO 2022	09.00 às 10.45	Treino Cognitivo <ul style="list-style-type: none">- Importância da reserva cognitiva- Funções cognitivas: breve descrição	Marta Santos
	10.45 às 11.00	Intervalo	
	11.00 às 12.45	Treino Cognitivo <ul style="list-style-type: none">- Ferramentas de treino cognitivo- Plataformas digitais (Exemplo: Cogweb®)- Exercícios em papel	Marta Santos
	12.45 às 13.00	Questões e dúvidas	
	13.00 às 14.00	Almoço	
	14.00 às 15.45	Educação Alimentar <ul style="list-style-type: none">- Principais recomendações alimentares- Considerações para a elaboração de um plano alimentar	Daniela Sousa
	15.45 às 16.00	Intervalo	
	16.00 às 17.45	Educação Alimentar <ul style="list-style-type: none">- Princípios da dieta mediterrânica- Exercícios práticos: Apresentação, confeção e discussão de receitas em grupo	Daniela Sousa

Local:
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

17.45 às 18.00 Questões e dúvidas

3.ª Sessão

25 NOVEMBRO 2022	16.00 às 17.45	Exercício Físico <ul style="list-style-type: none">- Principais recomendações para a prática de exercício físico- Ferramentas para a promoção do exercício físico	Rui Raposo
	17.45 às 18.00	Intervalo	
	18.00 às 19.45	Isolamento Social <ul style="list-style-type: none">- Definição e avaliação- Desafios na implementação de estratégias preventivas	Ana Henriques
	19.45 às 20.00	Questões e dúvidas	

Local:
Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 1.ª Edição

Formato Presencial – De 18 a 26 de novembro de 2022

4.ª Sessão

26 NOVEMBRO 2022	09.00 às 10.45	Perda auditiva <ul style="list-style-type: none">- Avaliação e importância no contexto da demência- Desafios da implementação de medidas preventivas	Pedro Marques Gomes
	10.45 às 11.00	Intervalo	
	11.00 às 12.45	Avaliação e monitorização de planos multidomínios na prevenção da demência <ul style="list-style-type: none">- Diferentes métodos de avaliação- Exemplo da plataforma digital de monitorização cognitiva <i>Brain on Track</i>®	Ana Rute Costa
	12.45 às 13.00	Questões e dúvidas	
	13.00 às 14.00	Almoço	
	14.00 às 15.45	Implementação de projetos de intervenção multidomínios <ul style="list-style-type: none">- Principais desafios e contextos de implementação- Exercícios práticos	Ana Rute Costa Daniela Sousa Marta Santos Rui Raposo
	15.45 às 16.00	Intervalo	
	16.00 às 17.45	Implementação de projetos de intervenção multidomínios <ul style="list-style-type: none">- Exercícios práticos	Ana Rute Costa Daniela Sousa Marta Santos Rui Raposo
	17.45 às 17.55	Questões e dúvidas	
	17.55 às 18.00	Encerramento do curso	

Local:
Instituto de
Saúde Pública
da Universidade
do Porto