

CURSO INTENSIVO

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo

Formato presencial
De 17 a 25 de novembro de 2023



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 – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

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 (**adultos com mais de 23 anos, residentes em território nacional aquando das ações de que forem beneficiários**).

Tem um limite de 40 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 multidomínios 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)

Palestrantes convidados:

Ana Henriques

Investigadora Doutorada, EPIUnit – ISPUP

Daniela Sousa

Bolseira de investigação, EPIUnit – ISPUP

Marta Santos

Psicóloga, EPIUnit – ISPUP

Paula Azevedo

Otorrinolaringologista, Hospital Pedro Hispano E.P.E.

Rui Raposo

Técnico 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 – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

Requisito:

Licenciatura e/ou Mestrado nas áreas das Ciências da Saúde, Desporto ou Ciências Sociais.

Os candidatos devem comprovar através da submissão de certificado de habilitação académica e/ou comprovativo de experiência profissional nas áreas acima referidas.

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.

Metodologia: Presencial

Duração e Horário:

Sextas-feiras (17 e 24 de novembro): das 16h00 às 20h00

Sábados (18 e 25 de novembro): das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18H00

Taxa de inscrição:

Curso gratuito, mas limitado a 40 vagas, que serão ocupadas por ordem de inscrição.

*** não serão aceites inscrições de quem foi selecionado na edição anterior, mesmo que não tenha completado o curso.**

Contactos:

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

Rua das Taipas, nº 135, Porto (Portugal)

Tlf.: + 351 222 061 820

Email: cursos@ispup.up.pt

Inscrição online:

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

Data limite para inscrição:

Até 03 de novembro de 2023

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

Programa

1.ª Sessão

17 NOVEMBRO 2023	16.00 às 16.15	Abertura do curso	Ana Rute Costa
	16.15 às 17.45	Enquadramento Geral - Demência: - Tipos, diagnóstico e tratamento - Descrição epidemiológica - Principais fatores de risco e medidas preventivas	Sara Duarte Ribeiro
	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	

Local:
Instituto de
Saúde Pública
da Universidade
do Porto

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

Programa

2.ª Sessão

18 NOVEMBRO 2023	Local: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (a confirmar)	09.00 às 10.45	Treino Cognitivo - Importância da reserva cognitiva - Funções cognitivas: breve descrição	Marta Santos
		10.45 às 11.00	Intervalo	
		11.00 às 12.45	Treino Cognitivo - 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 - Intervenções nutricionais para a prevenção da demência - Fatores nutricionais - Principais recomendações alimentares - O papel da Dieta Mediterrânica	Daniela Sousa
		15.45 às 16.00	Intervalo	
		16.00 às 17.45	Educação Alimentar - Técnicas culinárias saudáveis - <i>Showcooking</i>: apresentação, confeção e discussão de receitas	Daniela Sousa
		17.45 às 18.00	Questões e dúvidas	

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

Programa

3.ª Sessão

24
NOVEMBRO
2023

Local:
Instituto de
Saúde Pública
da
Universidade
do Porto

16.00 às 17.45

Exercício Físico

- Principais recomendações para a prática de exercício físico
- Ferramentas para a promoção do exercício físico

Rui Raposo

17.45 às 18.00

Intervalo

Isolamento Social

18:00 às 19:45

- Definição e avaliação
- Desafios na implementação de estratégias preventivas

Ana Henriques

19:45 às 20.00

Questões e dúvidas

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 2.ª Edição

Formato presencial – De 17/11/2023 a 25/11/2023

Programa

4.ª Sessão

25
NOVEMBRO
2023

Local:
Instituto de
Saúde Pública
da
Universidade
do Porto

09.00 às 10.45	Perda auditiva - Avaliação e importância no contexto da demência - Desafios da implementação de medidas preventivas	Paula Azevedo
10.45 às 11.00	Intervalo	
11.00 às 12.45	Avaliação e monitorização de planos multidomínios na prevenção da demência - 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 - 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 - 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	