

CURSO INTENSIVO

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo

Formato presencial
De 15 a 23 de novembro de 2024



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 – 3.ª Edição

Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

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

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.

Objetivos do curso:

- | | |
|--|---|
| 1. Compreender a epidemiologia do declínio cognitivo e das demências; | atividades: treino cognitivo, educação alimentar, prática de exercício físico, prevenção do isolamento social e |
| 2. Identificar os principais fatores de risco e medidas preventivas do declínio cognitivo e das demências; | avaliação/correção de problemas auditivos; |
| 3. Desenvolver intervenções multidomínios com vista à prevenção do declínio cognitivo, com particular ênfase nas seguintes | 4. Implementar planos de monitorização a longo prazo das intervenções implementadas. |

Responsável pelo curso:

Ana Rute Costa

Investigadora Doutorada da EPIUnit – ISPUP

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

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 3.ª Edição

Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

Público Alvo:

Profissionais das áreas das Ciências da Saúde, Desporto ou Ciências Sociais, com interesse sobre declínio cognitivo e demências.

Os candidatos devem comprovar através da submissão de certificado de habilitação académica de Licenciatura ou Mestrado, ou comprovativo de experiência profissional com identificação da função nas áreas acima referidas.

O comprovativo profissional deverá ser emitido no ano corrente.

Condições de admissibilidade:

- adultos com mais de 23 anos;
- residentes em território nacional aquando das ações de que forem beneficiários.

Formato do curso:

Presencial

Duração e Horário:

Sextas-feiras: 15 e 22 de novembro, das 16h00 às 20h00;

Sábados: 16 e 23 de novembro, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

Certificado de participação:

Será emitido um certificado de participação para os inscritos no curso, com a descrição do número de horas de formação desde que assistam a 75% do total de horas do curso (18 horas).

Data limite para inscrição:

03 de novembro de 2024

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.

Palestrantes convidados:

Ana Henriques

Investigadora Doutorada, EPIUnit – ISPUP

Daniela Sousa

Bolseira de investigação, EPIUnit – ISPUP

Marta Santos

Psicóloga, EPIUnit – ISPUP

Pedro Marques Gomes

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 – 3.^a Edição
Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

Programa

1.^a Sessão

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

	Horário	Conteúdo	Docentes
	16:00 16:15	<u>Abertura do curso</u>	Ana Rute Costa
		<u>Enquadramento Geral</u>	
	16:15 17:45	Demência: - Tipos, diagnóstico e tratamento - Descrição epidemiológica - Principais fatores de risco e medidas preventivas	Sara Duarte Ribeiro
15 Novembro 2024	17:45 18:00	Intervalo	
		<u>Planos multidomínios na prevenção do declínio cognitivo e da demência</u>	
	18:00 20:00	Exemplos: - <i>MIND-Porto</i> (Intervenção nos cuidados de saúde primários) - <i>MIND-Matosinhos</i> (Intervenção em contexto comunitário)	Ana Rute Costa

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 3.ª Edição
Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

Programa

2.ª Sessão

Local: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação - UP

Horário	Conteúdo	Docentes
09:00 10:45	<u>Treino Cognitivo</u> - Importância da reserva cognitiva - Funções cognitivas: breve descrição	Marta Santos
	10:45 11:00	
11:00 13:00	<u>Treino Cognitivo</u> Ferramentas de treino cognitivo: - Plataformas digitais (Ex.: Cogweb®) - Exercícios em papel	Marta Santos
	13:00 14:00	
14:00 15:45	<u>Educação Alimentar</u> Intervenções nutricionais para a prevenção da demência: - Fatores nutricionais - Principais recomendações alimentares - O papel da Dieta Mediterrânica	Daniela Sousa
	15:45 16:00	
16:00 18:00	<u>Educação Alimentar</u> Técnicas culinárias saudáveis: - Showcooking: apresentação, confeção e discussão de receitas	Daniela Sousa

16
Novembro
2024

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 3.ª Edição
Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

Programa

3.ª Sessão

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

	Horário	Conteúdo	Docentes
		<u>Isolamento Social</u>	
	16:00 17:45	- Definição e avaliação - Desafios na implementação de estratégias preventivas	Ana Henriques
22 Novembro 2024	17:45 18:00	Intervalo	
		<u>Adaptação e personalização de projetos de intervenção multidomínios</u>	
	18:00 20:00	- Exemplos: Voltar ao Normal (VAN), NutriMIND	Daniela Sousa

Curso intensivo

Estratégias Não-Farmacológicas na Prevenção do Declínio Cognitivo – 3.^a Edição
Formato presencial – De 15/11/2024 a 23/11/2024

Programa

4.^a Sessão

Local: Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

Horário	Conteúdo	Docentes
	<u>Perda auditiva</u>	
09:00 10:45	- Avaliação e importância no contexto da demência - Desafios da implementação de medidas preventivas	Pedro Marques Gomes
10:45 11:00	Intervalo	
	<u>Exercício Físico</u>	
11:00 13:00	- Principais recomendações para a prática de exercício físico - Ferramentas para a promoção do exercício físico	Rui Raposo
13:00 14:00	Almoço	
	<u>Avaliação e monitorização de planos multidomínios na prevenção da demência</u>	
14:00 15:45	- Diferentes métodos de avaliação - Exemplo da plataforma digital de monitorização cognitiva Brain on Track [®]	Ana Rute Costa
15:45 16:00	Intervalo	
	<u>Implementação de projetos de intervenção multidomínios</u>	
16:00 17:45	- Principais desafios e contextos de implementação - Exercícios práticos	Ana Rute Costa
17:45 18:00	<u>Encerramento do curso</u>	Ana Rute Costa

23
Novembro
2024