

PROGRAMA

III JORNADAS DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DESPORTO

15 JUN 2024

Auditório – Edifício CIM
Faculdade de Medicina
da Universidade do Porto

U.PORTO

FM UP

8h30
Abertura do secretariado

9h00
Abertura das Jornadas

MESA REDONDA:
Crossfit: potenciador de saúde ou de lesão?

MODERAÇÃO:
Helena Fernandes

- Crossfit como treino integral
  Pedro Pereira
- Os riscos do crossfit
  José Luís Carvalho
- Testemunho de praticante
  Rodrigo Queirós Machado

10h45 – 11h15
Coffee break

11h15
MESA REDONDA:
O cérebro da nutrição no desporto: a microbiota

MODERAÇÃO:
Conceição Calhau

- Microbiota e saúde
  Cláudia Marques
- Eixo intestino-cérebro
  Gabriela Ribeiro
- Microbiota e performance
  Catarina Oliveira

13h00 – 14h30
Almoço

14h30
MESA REDONDA:
Lesão do Cruzado Anterior: atleta recreativo vs. alta competição

MODERAÇÃO:
Manuel Gutierres

- Plastia do LCA adaptada ao nível competitivo do atleta
  Pedro Pessoa
- Reabilitação do LCA adaptado ao nível competitivo do atleta
  António Lóio/Diogo Gomes
- Partilha de experiências
  Vanderlei Silva "Derlei", Eliana Durão e José Mário Santos

16h15 – 16h45
Coffee break

16h45
MESA REDONDA:
Novas tecnologias em treino e reabilitação

MODERAÇÃO:
Pedro Cantista

- A importância da crioterapia no séc. XXI
  Rui Martins da Silva
- Super Inductive System:
  ao serviço da reabilitação e performance
  Nuno Xavier
- Otimizar o treino em 20 min: EMS – Full Body
  Gisela Lima

18h30
Comunicações livres

Presidente das Jornadas: **Prof. Doutor Manuel Gutierres**, Especialista em Ortopedia e Diretor da Pós-graduação de Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto da FMUP

Comissão Organizadora: **Dr.ª Helena Fernandes**, Especialista em Medicina Física e de Reabilitação e em Medicina Desportiva; **Dr. Rui Martins da Silva**, Especialista em Medicina Física e de Reabilitação; **Carla Pinto**, E-Formadora na FMUP

Comissão Científica: **Prof. Doutor Pedro Cantista**, Especialista em Medicina Física e de Reabilitação; **Dr. José Ramos**, Especialista em Medicina Desportiva; **Dr.ª Maria João Sá**, Especialista em Medicina Geral e Familiar e em Medicina Desportiva; **Mestre Patrícia Gomes**, Podologia; **Mestre João Begonha**, Ciências do Desporto; **Fisioterapeuta Marco Fonseca**