

# seminário<sup>2023</sup> Qualidade de Vida

## PROGRAMA

### Manhã

09:00h — Receção Participantes

09:30h— “Relação Entre o Exercício Físico e a Saúde Psicológica”

- Sérgio Viana—Membro da Direção Regional do Centro da Ordem dos Psicólogos

10:00h—Sessão Oficial de abertura

- Carla Antunes Borges—Presidente da Câmara Municipal de Tondela

**PAINEL 1—CENTRO DE PORTUGAL —REFERÊNCIA EUROPEIA PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL—TONDELA, TERRITÓRIO DE BOAS—PRÁTICAS!**

10:15H — “Ageing@Coimbra Rede Colaborativa de Inovação Para a Vida Saudável e Envelhecimento Ativo”

- João Malva—Coordenador do Consórcio Ageing@Coimbra

10:40H — “O Exercício Físico Regular e os Benefícios na Saúde Física e Mental. CMEF-SABE: Testemunhos de Sucesso”

- Ana Costa e Sara Oliveira—Técnicas do Programa “Saúde em Dia” - CMEF SABE

Moderador: Pedro Morgado (Psicólogo SL Benfica)

11:15H—Intervalo

**PAINEL 2— A CONCILIAÇÃO DA VIDA PESSOAL, FAMILIAR E PROFISSIONAL—ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA**

11:30H — “Gerir a Conciliação no Município de Tondela: Contributos Para a Saúde e Bem-Estar”

- Emília Costa —Psicóloga Especialista em Psicologia Social do Trabalho e das Organizações.

11:55H — “Pausa Ativa—Exercício Físico Laboral— Uma Experiência de Sucesso”

- Carla Santos e Fábio Silva—Técnicos do Programa “Saúde em Dia” - Pausa Ativa/ Ginástica Laboral.

Moderadora: Paloma Cabañas (Diretora Recursos Humanos HUF Portuguesa)

12:30H—Almoço (Livre)



# seminário<sup>2023</sup> Qualidade de Vida

## PROGRAMA

### Tarde

#### PAINEL 3 — NOVAS ABORDAGENS DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NAS UNIDADES DE SAÚDE.

14:30H — “Prescrição de Exercício Físico nas Unidades de Saúde Locais— Uma Experiência de Sucesso na Unidade de Saúde Familiar Santiago/Leiria. (Projeto Piloto da DGS)”

- Pedro Morouço—Diretor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do IPLeiria

14:55H — “Diabetes em Movimentos—Um Programa de Exercício Como Um Medicamento”

- Romeu Mendes—Médico Coordenador do Programa “Diabetes em Movimento” - Direção Geral de Saúde

15:20H — “Ser Ativo Com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPCO): Apresentação da Plataforma Digital OnTrack”

- Joana Cruz—Docente Escola Superior de Saúde do IPLeiria

Moderador: Francisco Fonseca (Vereador da CMT)

**PAINEL 4 — PARCERIAS DE SUCESSO—ACES DÃO LAFÕES/UNIDADES DE SAÚDE/MUNICÍPIO TONDELA.**

15:55H — “Implementação da Prática Regular de Exercício Físico na Extensão de Saúde do Caramulo. Metodologia, Aplicação Prática, Resultados”

- Rafael Coimbra Nunes—Técnico do CMEF-SABE

16:20H — “A Promoção da Atividade Física nas Unidades de Saúde do Concelho de Tondela. Contributos no Encaminhamento de Utentes—Grau de Satisfação dos Cidadão na Avaliação Médica. Protocolo ARS-Centro/ACeS Dão Lafões—Município de Tondela”

- Rita Figueiredo—Diretora Executiva ACeS Dão Lafões

- Jorge Brás — Médico Coordenador USF Cândido de Figueiredo Canas de Santa Maria

- Armando Sousa —Médico Coordenador UCSP Campo—Caramulo—Campo de Besteiros

- Mariana Belo —Médica Coordenadora USF Tondela

- Ana Cardoso—Enfermeira da UCC Tondela

Moderadora: Vera Machado (Vereadora da CMT)

17:30H—Sessão de Encerramento (Inclui Lanche Saudável)

