

11h45-12h15 **Atitude**

Importância da atitude face às doenças reumáticas – Dr.ª Celine Neto

12h15-12h45 **Debate (Dinâmica)**

12h45-13h45 - Almoço livre

14h00-14h30 **Terapias Complementares**

A Naturopatia aplicada à fibromialgia - Dr.ª Vera Belchior

14:30-15h00 **Terapias Complementares**

A Osteopatia aplicada às doenças reumáticas e músculo esqueléticas –

Dr.ª Margarida Martins

15h00-15h30 **Exercício**

Da dor física à dor emocional - estratégias para aumentar a qualidade de vida –

Dr.ª Helena Pinto

15h30-15h45 **Preenchimento da avaliação**

** Avaliação deve ser preenchida no local



Agradecimentos



Gestão e Educação para a Saúde, Tratamento e Objetivos

PALESTRAS AMA.TE

Alimentação, Movimento, Atitude,
Terapias Complementares, Exercício

3 de Dezembro de 2016

Instituto Português do Desporto e Juventude (Faro)



GESTO

GESTO - Gestão e Educação para a Saúde, Tratamento e Objetivos, é um projeto da Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas que pretende contribuir para uma melhor gestão das doenças reumáticas capacitando os doentes, cuidadores, médicos e profissionais de saúde para uma melhor articulação entre as diversas componentes (e pequenos gestos) que influenciam as decisões quotidianas para a saúde.

Enquanto movimento expressivo de ideias para a saúde, o GESTO acena à comunicação entre os seus interlocutores e pretende reduzir as barreiras que diminuem a qualidade de vida dos doentes reumáticos.

O projeto assenta em cinco palestras AMA.TE – Alimentação, Movimento, Atitude, Terapias Complementares e Exercício.



Data: 3 de Dezembro de 2016

Local: Instituto Português do Desporto e Juventude (Rua da PSP, Faro)

Destinatários: Doentes reumáticos, profissionais de saúde e público em geral

Duração de cada palestra: 30 minutos

Inscrição nas cinco palestras AMA.TE (o conjunto): Cinco euros

NIB: 003600039910004954744

Envie-nos os seus dados de inscrição - nome, morada, NIF, e-mail e contacto telefónico - anexando o comprovativo de transferência, para lpcdr@lpcdr.org.pt

☎ 21 364 8776 📞 925609937 • (2.ª a 6.ª - 14h00 às 18h00)

Inscrições limitadas a 60 participantes

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas

Palestras AMA.TE

Alimentação, Movimento, Atitude,
Terapias Complementares, Exercício

Palestra 1 – Alimentação

Objetivos: Promover uma alimentação saudável e equilibrada, adequada às necessidades dos doentes reumáticos.

Palestra 2 – Movimento

Objetivos: Providenciar aos doentes reumáticos, assim como ao público em geral um espaço de interação que permita melhorar a intervenção terapêutica. Através de técnicas de pilates que lhes permitam melhorar o movimento articular.

Palestra 3 – Atitude

Objetivos: Discutir o impacto emocional das doenças reumáticas, assim como técnicas proactivas para a saúde.

Palestra 4 – Terapias Complementares

Objetivos: Terapias complementares são formas de prevenção, assim como também possuem a capacidade de auxiliar em diversas questões relacionadas tanto à fibromialgia como a outras doenças de foro reumático.

Palestra 5 – Exercício

Objetivos: Os exercícios de auto-aprovação e empoderamento são fundamentais para uma melhor gestão da doença reumática e promoção da saúde.

Programação

10h-10h30 **Alimentação**

Alimentação Saudável e as Doenças Reumáticas

Dr.ª Adriana Santos (Nutricionista)

10h30-11h **Movimento**

Exercício de pilates clínico no tratamento de doenças reumáticas

Dr.ª Sofia Guerreiro

11h-11h30 – Perguntas e Respostas

11h30-11h45 - Intervalo (coffee-break)