



4º Congresso

Envelhecimento ativo

Atividade Física
e Saúde

VISEU
14>15>16 MARÇO
2019

WORKSHOP TEÓRICO METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO NA POPULAÇÃO SÉNIOR Auditério do IPV

10h00 – 12h15 > Workshop 1

“VIVIFRAIL: Prescrição de Exercício Multicomponente”

Mikel Izquierdo | Universidade Pública de Navarra

SEMINÁRIO “ENVELHECIMENTO +ATIVO, +SAUDÁVEL E ... +FELIZ” Aula Magna do IPV

13h45 > Abertura do Secretariado

14h30 > Sessão de Abertura

Município de Viseu | ESEV | PNPAF-DGS | REDESPP

PAINEL 1

CONSTRUÇÃO DE OPORTUNIDADES PARA UM ENVELHECIMENTO +FELIZ

MODERADORA: LIA ARAÚJO | ESEV

15h00 > Preleção 1

“A construção de oportunidades de participação para um envelhecimento ativo. Boas Práticas em Portugal”

António Fonseca | Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa

15h45 > Preleção 2

“Multiplicar a Felicidade, dividindo-a”

Ângelo Valente e Sofia Nunes | Centro Comunitário da Gafanha do Carmo

16h15 > Pausa

PAINEL 2

BOAS PRÁTICAS MUNICIPAIS EM PROGRAMAS DE PROMOÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA

MODERADOR: BRUNO AVELAR ROSA | PNPAF-DGS

16h30 - Mesa Redonda

Boas Práticas em Programas Municipais de Promoção da Atividade Física para um Envelhecimento +Ativo

Preleção 3

Município de Lisboa – “Lisboa +55”

Miguel Pacheco | Departamento de Atividade Física e do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa

Preleção 4

Município de Santa Maria da Feira – “Movimento e Bem-Estar”

Catarina Ferreira | Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

Preleção 5

Município de Ílhavo – “Movimento Maior”

Cristina Costa | Pelouro da Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo

Preleção 6

Município de Viseu – “Atividade Sénior: Um compromisso com a Vida”

Ermelinda Afonso | Divisão de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Viseu

18h00 > Encerramento do 1º Dia

PROGRAMA 14 MARÇO



MUNICÍPIO DE
VISEU



VISEU
ATIVIVO>

ATIVIDADE
SÉNIOR



4º Congresso
**Envelhecimento
ativo** Atividade Física
e Saúde

VISEU
14>15>16 MARÇO
2019

PROGRAMA 15 MARÇO

SEMINÁRIO
“POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E
UM ENVELHECIMENTO ATIVO”
Aula Magna do IPV

09h00 > Abertura do Secretariado

PAINEL 1

**ENVELHECIMENTO +ATIVO COMO UM COMPORTAMENTO DE VIDA
PARA UM ENVELHECIMENTO +SAUDÁVEL**

MODERADOR: ABEL FIGUEIREDO | ESEV

09h30 > Preleção 1

**“Exercício Físico e Envelhecimento Saudável:
um desafio do Século 21 para a Qualidade de Vida”**

Mikel Izquierdo | Universidade Pública de Navarra

10h30 > Preleção 2

**“Envelhecimento Ativo: Saúde, Participação, Segurança e Solidariedade
entre as gerações – um compromisso amigo das Pessoas”**

Maria João Quintela | Consultora da DGS; Associação Portuguesa de Psicogerontologia

11h15 > Pausa

MODERADOR: ANTÓNIO GRADE | ACES DÃO LAFÕES

11h45 > Preleção 3

“Vida Saudável e Envelhecimento Ativo, uma prioridade para a Europa”

João Malva | Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; Consórcio Ageing@Coimbra

12h30 > Pausa para almoço

14h30

**Apresentação das Comunicações dos Estudos submetidos e aprovados pela
Comissão Técnico-Científica do 4º Congresso de Envelhecimento Ativo: Atividade
Física e Saúde**

MODERADOR: ABEL FIGUEIREDO | ESEV; PRESIDENTE DA COMISSÃO CIENTÍFICA DO CONGRESSO

PAINEL 2

**ESTRATÉGIAS NACIONAIS DE INTERVENÇÃO E PROMOÇÃO
PARA UM ENVELHECIMENTO +ATIVO E +SAUDÁVEL**

MODERADOR: FRANCISCO MENDES | ESEV

15h15 > Preleção 1

**“O Programa Nacional de Promoção da Atividade Física: Evidência e prática na
promoção da atividade física a nível comunitário”**

Bruno Avelar Rosa | Direção-Geral da Saúde - Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

16h00 > Preleção 2

“O que fazer com as restantes 23,5 horas do dia?”

Diana Santos | Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física

17h00 > Encerramento do 2º Dia



MUNICÍPIO DE
VISEU



VISEU
ATIVO>

ATIVIDADE
SÊNIOR



4º Congresso
**Envelhecimento
ativo** Atividade Física
e Saúde

VISEU
14>15>16 **MARÇO**
2019

PROGRAMA 16 MARÇO

**WORKSHOPS TEÓRICO-PRÁTICOS
METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO NA POPULAÇÃO SÉNIOR**
Pavilhão do IPV

MANHÃ

09h30 – 12h30 > Workshop 2

Workshop 2 – “Treino de Força para um Envelhecimento Forte e Saudável”

Pedro Correia | The Strength Clinic

TARDE

14h45 – 17h45 > Workshop 3

“Exercício e Hipertensão: como prescrever, progredir e monitorizar”

Alberto Alves | Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Fernando Ribeiro | Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro



MUNICÍPIO DE
VISEU



VISEU
ATIVO>

ATIVIDADE
SÉNIOR