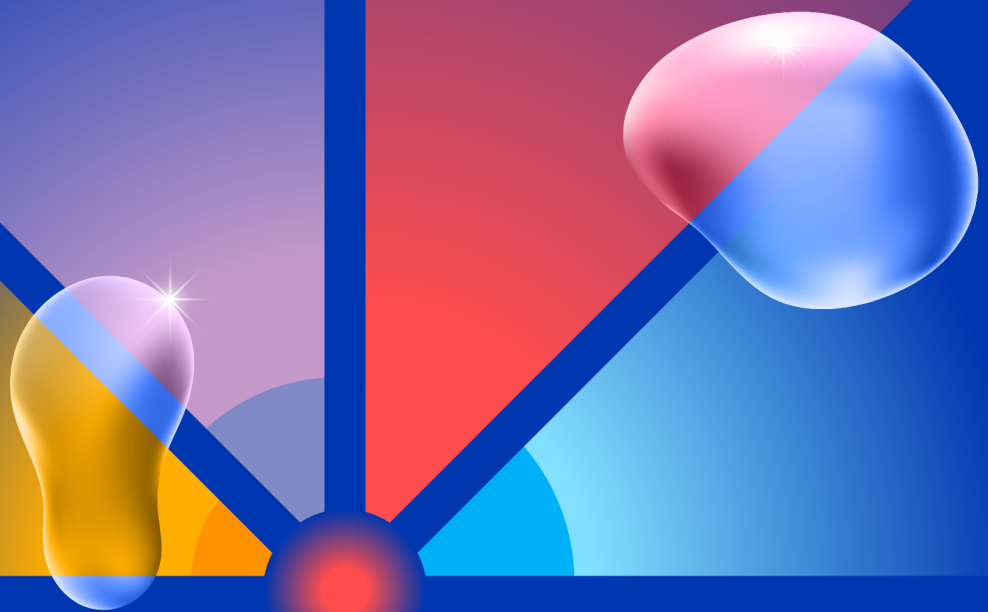


# ENCONTROS SOBRE A DOR

11 de maio de 2024

10h00 - 12h45

Pavilhão de Portugal, Coimbra



Uma organização conjunta da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, Câmara Municipal de Coimbra e Grupo de Estudos da Dor da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

# ENCONTROS SOBRE A DOR

## Programa

### 10h00 - Credenciação e acolhimento dos participantes

### 10h15 - SESSÃO DE ABERTURA

Presidente da SPLS, **Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida**

Membros da Direção da SPLS, **Terapeuta Mariana Fonseca, Enfermeira Berta Augusto, Enfermeira Ana Veiga e Enfermeiro Sérgio Abrunheiro**

Vice-Coordenador do Grupo de Estudos da Dor da APMGF, **Dr. Jorge Hernâni-Eusébio**

Presidente da Câmara Municipal de Coimbra, **Dr. José Manuel Silva\***

### 10h30 - PALESTRA INICIAL

A Dor: Soluções integradas, investimento na prevenção e consciencialização

**Dr. Jorge Hernâni-Eusébio e Professora Doutora Marília Dourado**

Comentário: **Dra. Sara Sousa Freitas**

### 11h15- WORLD CAFE

Debate de conhecimento e estratégias sobre a dor. Uma participação coletiva que trabalha a cognição e a criatividade para dar resposta a perguntas concretas sobre a dor.

### 12h00 - MOMENTO DE BEM-ESTAR

• **Mindfulness:** o Tai-Chi: Sessão com **Dra. Diana Pinheiro.**

Nesta estação as pessoas farão movimentos adaptados a pessoas com Dor, sob a supervisão de uma especialista especializada no tema.

• **Nutrição:** sessão de degustação - Coordenação das Nutricionistas **Dra. Vânia Costa e Dra. Vera Dias.** Alimentos que ajudam a melhorar a saúde e a Dor. Cozinha no local e prova dos resultados da confeção no momento.

### 12h30 - MINI-ASSEMBLEIA DE ENCERRAMENTO

Moderação: **Professora Cristina Vaz de Almeida e Dr. Jorge Hernâni-Eusébio**

Moderadores das mesas apresentam os resultados obtidos através a participação coletiva e dinâmica de grupo proporcionada pelo World Cafe.

Organização:

**SPLS** | SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
**COIMBRA**

Apoio Institucional:

**MGF.dor**   
Grupo de Estudos de Dor | APMGF