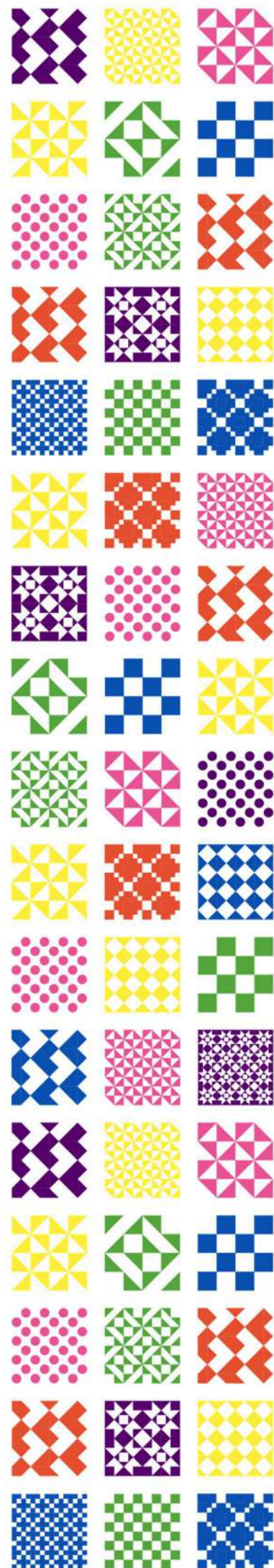


feira da
Saúde

Viana do Castelo 2023

**PROGRAMA
PROVISÓRIO**



MENSAGEM

Em julho de 2023, a cidade de Viana do Castelo terá a honra de receber a 5ª edição do único evento gratuito e sem fins lucrativos em Portugal que junta o espetáculo da música, cultura, desporto e alimentação à prevenção da doença e promoção da saúde.

Depois da última edição de 2022 em Aveiro, a Sociedade Portuguesa de Medicina Interna volta a organizar o seu festival de entrada livre, na área mais nobre da cidade de Viana do Castelo, onde se juntarão médicos, doentes, chefes de cozinha, desportistas, artistas nacionais, figuras públicas, entre muitos outros convidados especiais.

A 'Festa da Saúde' é uma oportunidade única para os visitantes, com três dias repletos de experiências desportivas, culturais, gastronómicas e de bem-estar, desde concertos, aulas de ginásio e desportos aquáticos, showcookings, workshops, eventos científicos e desportivos, em que podem ter um contacto próximo com os profissionais de saúde que os cuidam todos os dias, bem como artistas, desportistas e chefs de renome, que prometem fazer da saúde um bem fundamental mais próximo, acessível e inclusivo.

Já com a garantia do sucesso dos eventos de animação infantil e desportiva das últimas edições, a música e a cultura também irão marcar presença nesta festa para todas as idades, sendo que o cartaz da 5ª edição será transversal a toda a família.

Contamos de forma entusiástica com o vosso apoio.



Diana Guerra
Diretora do Serviço de Medicina 1
Unidade Local de Saúde do Alto Minho



ORGANIZAÇÃO

COMISSÃO ORGANIZADORA

DIREÇÃO DE SERVIÇO MEDICINA 1 - Dra. Diana Guerra

COORDENAÇÃO - Alexandra Esteves

Alfredo Pinto; Ana Catarina Carvoeiro; Ana Nascimento; Ana Rita Cambão; Ana Rita Oliveira; Ana Sofia Matos; Anabela Brito; Ângela Ferreira; António Ferreira; Augusta Silva; Carlos Ribeiro; Carmélia Rodrigues; Cátia Barreiros; Daniela Salgueiro; Duarte Silva; Fernando Lemos; Helena Terleira; Irene Miranda; Joana Couto; Joana Urbano; João País; José Carvalho; José Diogo Martins; Luciana Sousa; Luís Pontes Santos; Manuel Ferreira; Maria Vilela; Marta Sousa; Miguel Costa; Miguel Romano; Nuno Pardal; Patrícia Araújo; Patrícia Sobrosa; Pedro Pinto; Raquel Afonso; Rita Mota; Roswitha Bauerle; Amanda Lista Rey; André Martins; Bárbara Sousa; Carlos Gonçalves; Elsa Araújo; Joana Faria; Joana Fontes; Liliana Costa; Marta Pereira; Nereide Monteiro; Paula Brandão; Rafael Freitas; Raquel Costa; Sabina Azevedo; Sara Pereira; Sofia Ferreira; Inês Ferreira

SECRETARIADO

[Ritmos](#) – Produtora de Eventos

APOIOS

Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Serviço de Medicina da Unidade Local de Saúde do Alto Minho

Câmara Municipal de Viana do Castelo

O PROJETO

SOBRE NÓS

Os **Internistas** do **Departamento de Medicina da ULSAM** que trabalham nas várias áreas de atividade assistencial a toda a população do distrito de Viana do Castelo assumem o compromisso da organização da **5ª edição da Festa da Saúde em 2023**.

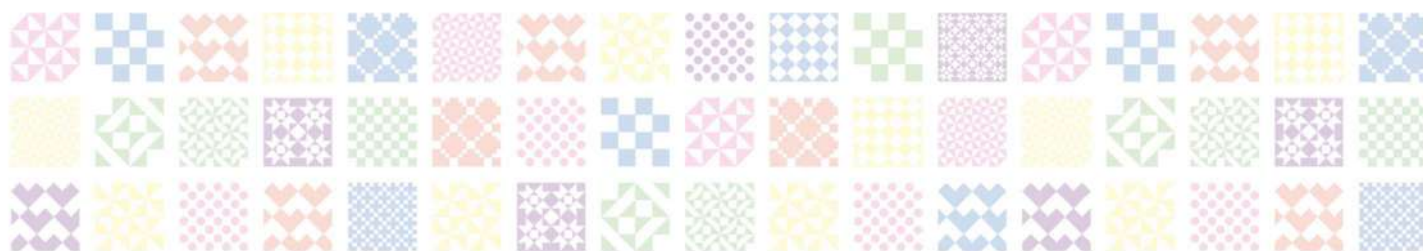
Com vários eventos de grandes dimensões realizados sob a nossa alçada, é nosso desejo dar a conhecer a especialidade da **Medicina Interna** e afirmá-la como um dos motores da prevenção da doença e promoção da saúde à comunidade da nossa cidade - **Viana do Castelo**, aproximando, criando laços e aumentando a **literacia em saúde** da nossa população.



Como parceiros indissociáveis, tanto a **Sociedade Portuguesa de Medicina Interna** como **Município de Viana do Castelo** almejam que este seja um momento de festa e de conhecimento, promotor da saúde no concelho como um bem fundamental mais próximo, acessível e inclusivo.



Sendo esta uma atividade da **Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**, a colaboração com os seus núcleos é essencial. Assim, mais uma vez, todos os núcleos estarão presentes de alguma forma durante a festa, desde na coordenação das atividades de rua, rastreios, moderação e facilitação de palestras, mesas redondas, e ações de promoção da saúde em vários stands e bancas.



PÚBLICO-ALVO E OBJETIVOS

Desde a conceção ao envelhecimento, as relações com a família, os grupos de pares e a comunidade devem ser considerados como tendo um papel central na promoção da Literacia em Saúde.

Assim, a Comissão Organizadora, propõe uma abordagem à planificação desta ação centrada no ciclo de vida, numa festa integrada no programa da Cidade Europeia do Desporto, com objetivos em comum e que envolve toda a família.



PERFIL DOS VISITANTES

De forma a ter uma festa inclusiva e adaptada a todos os seus participantes, as atividades estão pensadas para **seis** perfis de visitante diferentes:

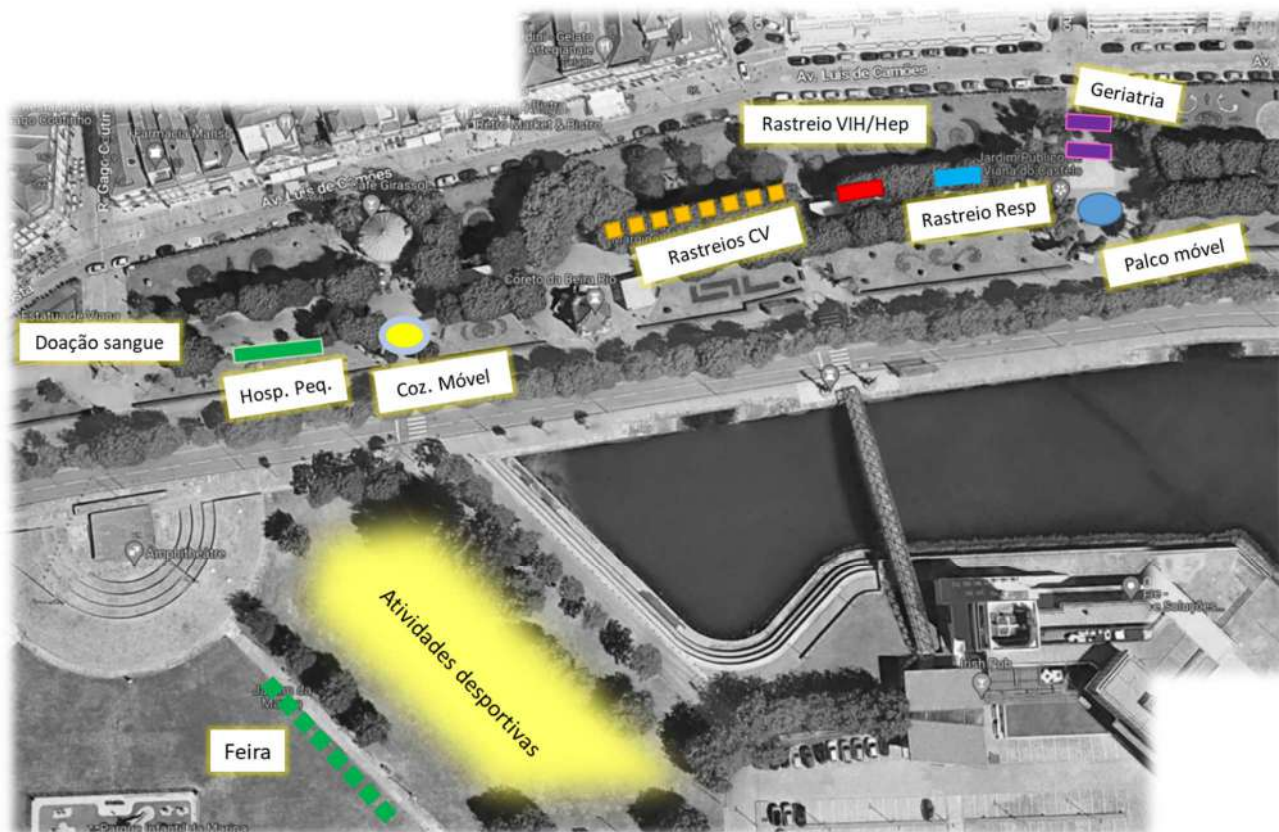
Kids	Crianças
Youth	Adolescentes e jovens
Active	Adultos ativos e interessados na prevenção da doença, praticantes de desporto de forma informal
Care	Adultos ativos, sénior, cuidadores informais, pessoas com deficiência ou com doença crónica interessados na gestão da doença crónica, uso dos recursos de saúde e de desporto adaptado
Sport	Adultos ativos com atividade desportiva intensiva, desportistas federados e de alto rendimento
Pro	Profissionais e estudantes das áreas da saúde, do desporto e da comunicação interessados em adquirir conhecimentos aprofundados na área da literacia em saúde e desporto

PASSAPORTE DA FESTA

Sendo o nosso objetivo promover a participação ativa, os nossos visitantes terão acesso de forma gratuita a um “Passaporte” da Festa da Saúde, onde estará disponível o programa geral da Festa da Saúde, bem como onde estarão identificadas as atividades mais adequadas a cada perfil de visitante. A participação nas diferentes atividades dará aos participantes a possibilidade de colecionar “Carimbos” que darão acessos a regalias, promoções e prémios ainda a definir.



ESPAÇOS



O **epicentro** da festa será a zona ribeirinha da cidade de Viana do Castelo, nomeadamente o **Jardim Público** e **Jardim da Marina**, área nobre do centro de Viana do Castelo, com espaços relvados e arborizados, com bancos de jardim e um parque infantil. Esta zona envolve o Centro Cultural de Viana do Castelo, desenhado pelo Arquiteto Eduardo Souto Moura, está inserido numa área nobre da cidade que compreende ainda os edifícios administrativos, a Praça da Liberdade da autoria do Arquiteto Fernando Távora, a Biblioteca Municipal desenhada por Álvaro Siza Vieira.

Feirão da Festa - Comidas, Bebidas, Artigos desporto e artesanato, Parceiros

Kids | **Youth** | **Pro** | **Active** | **Care** | **Sport** | Dias 1, 2 e 3

Voluntários: 100 | **Participantes: > 3000**

Ocupando uma área privilegiada da Festa da Saúde, pretende ser um espaço de animação e convívio, com o objetivo proporcionar aos visitantes acesso a um espaço privilegiado de encontro, negócio, lazer e de comes e bebes. Assim como em edições anteriores poderão ser encontrados stands, palcos e bancas onde os nossos parceiros poderão estar presentes.



PROGRAMA

Festa da Saúde

sex. 30 Jun. – dom. 2 Jul. 2023 (Hora da Europa Ocidental - Lisboa)

	sex. 30/6	sáb. 1/7	dom. 2/7
	Colaboração - Animação infantil/Babysitting para os colaboradores		
	Projeto - Roteiro Gastronómico, Viana do Castelo, Portugal		
	Ação de Rua - Doenças respiratórias & tabaco		
	Ação de Rua - Redução sinistralidade rodoviária e abuso álcool		
	Ação de Rua - Sexo Saudável - Prevenção VIH, Hepatites & ISTs		
	Feirão da Festa - Comidas, Bebidas, Artigos desporto e artesanato		
	Ação de Rua - Rastreios Cardiovasculares, Centro Cultural de Viana do Castelo, Praça Marques Júnior., 4900		
09:00	16º ENIMI Instituto Politécnico de Viana do Castelo 09:00 - 18:00	Aulas Dança e Desporto 09:00 - 18:00	Aulas Dança e Desporto 09:00 - 14:00
10:00		Workshop s e Palestras 09:00 - 18:00	Workshop s e Palestras 09:00 - 14:00
11:00		Sábados de defesa pessoal no parque 10:00 - 13:00	Corrida 09:00 - 12:00
12:00		ShowCook ing 11:00 - 13:00	ShowCook ing 11:00 - 13:00
13:00		Receção e formação voluntários 13:00 - 21:00	Sessão de Encerramento 14:00 - 15:00
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00		ShowCooking 18:00 - 20:00	Treino SBV 18:00 - 20:00
19:00		Concerto 21:30 - 24:00	Sessão Abertura / Comédia 21:30 - 24:00
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

PROPOSTA DE ATIVIDADES

ATIVIDADES FORMATIVAS

Recrutamento e Formação de Voluntários

Pro | Diferentes datas e Locais



Continuando a missão das edições anteriores da Festa da Saúde, da criação de um evento sem fins lucrativos para promoção da saúde da população, a colaboração com várias entidades e colaboradores de forma voluntária é essencial. Nos meses, semanas e dias anteriores à Festa decorrerão várias sessões de recrutamento e formação de voluntários de forma a garantir que as várias ações são baseadas na mais recente evidencia científica e que decorrem de forma correta e coordenada.

Workshops/Aulas de Dança & Fitness

Kids | **Youth** | **Active** | **Care** | **Sport** | 1 e 2 Julho | Diferentes locais

Voluntários: 50 a 100 | **Participantes: 500 a 1000**



Circuito amplo e diversificado com aulas de dança de vários géneros, fitness, yoga, HIIT workout, Crossfit, artes marciais surf entre outras, gratuitas e abertas, dirigido a todas as faixas etárias. O objetivo principal é fomentar o gosto pela dança e o desporto, no seu mais amplo espetro, e promover a sua prática contínua e mais regular. Contaremos com o apoio das dezenas de escolas e ginásios da cidade de Viana do Castelo e seus parceiros. **De acordo com as parcerias estabelecidas, as atividades serão adaptadas a perfis específicos de visitante (pessoas idosas, grávidas, com deficiências..)**

Treino em Suporte Básico de Vida

Kids | **Youth** | **Active** | **Care** | **Sport** | Diferentes horários – Jardim Público

Voluntários: 50 | **Participantes: > 500**



O treino em Suporte Básico de Vida (SBV) tem como principal objetivo ensinar como atuar numa paragem cardiorrespiratória, sendo este tipo de treino recomendado a todos os cidadãos e não só aos profissionais de saúde. Nesta ação, com elevada componente prática, os formandos terão a oportunidade de adquirir competências que possibilitarão uma correta atuação perante uma vítima de paragem cardiorrespiratória, sabendo qual a informação adequada a ser transmitida ao ligar para o 112



(número europeu de emergência) e iniciar as manobras de SBV – Suporte Básico de Vida até chegar a ajuda diferenciada.

Sessões de ShowCooking e Mocktails

Kids | Youth | Active | Care | Sport | 11H00 – 13H00 e 18H00 – 20H00 Jardim Público

Voluntários: 10 | Participantes: 100



O “Show Cooking” – a arte de cozinhar ao vivo, “num espetáculo” que se quer interativo entre os cozinheiros e o público, havendo lugar à troca de opiniões e naturalmente à degustação dos pratos confeccionados. Adaptados a cada público-alvo, os participantes poderão aprender a confeccionar refeições práticas e saudáveis de forma divertida e informal, com os nossos parceiros e profissionais de saúde.

Gravidez nos Dias de Hoje - O Papel da Medicina Interna

Active | Care | Pro | Sport | Local a definir

Voluntários: 5 | Participantes: 50



Uma das principais formas de luta contra a doença é a informação. Propomos um primeiro passo de discussão, formação e cooperação através de uma palestra dirigida a grávidas e parceiros assim como profissionais de saúde.

Sessão de esclarecimento sobre Geriatria

Active | Care | Pro | Sport | Local a definir

Voluntários: 5 | Participantes: 50



Destinada à população geral e tem como objetivo fornecer informações importantes sobre o envelhecimento e as doenças associadas à idade, serão abordados de forma informal conselhos úteis sobre como manter um estilo de vida saudável e como lidar com questões emocionais e sociais relacionadas com o envelhecimento.

Sessão de formação a cuidadores informais & Debate sobre a Hospitalização domiciliária

Active | Care | Pro | Local a definir

Voluntários: 5 | Participantes: 50



Temos como objetivo fornecer informações sobre a hospitalização domiciliária, um modelo de cuidado de saúde que permite que doentes com critérios de internamento, recebam os cuidados médicos nas suas próprias casas. Serão abordados tópicos como os tipos de serviços que podem ser oferecidos, as vantagens e desvantagens desse modelo de cuidado, como os pacientes podem se qualificar e como o processo de admissão e alta funciona.



Sessões sobre estilos de vida saudáveis:

- O idoso que pratica atividade física regular
- O desportista

Active | Care | Pro | Sport | Local a definir

Voluntários: 5 | Participantes: 50



Na primeira palestra, o foco será em manter a saúde e bem-estar em dia, mesmo após uma certa idade, com ênfase em exercícios adequados para a idade e dieta saudável. Na segunda palestra, os desportistas serão instruídos sobre a importância de uma alimentação equilibrada para maximizar o desempenho atlético. Também serão abordadas estratégias de recuperação para atletas que desejam melhorar sua performance e evitar lesões.

AÇÕES DE RUA

Rastreios Cardiovasculares

Active | Care | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 50 | Participantes: > 2000



A realização de rastreios cardiovasculares é uma das principais formas da CO sensibilizar a população a adotar estilos de vida saudáveis, diagnosticar e controlar os fatores de risco conhecidos. Integrados na organização da ULSAM, será possível aos nossos visitantes a medição do colesterol total no sangue, da pressão arterial, perímetro abdominal, peso e a altura para cálculo do índice de massa corporal, assim como posterior orientação para os rastreios de cálculo da carga tabágica e alcoólica. De acordo com as avaliações técnicas realizadas pelos nossos voluntários e supervisionadas por profissionais de saúde da ULSAM, SPMI e dos nossos parceiros, os visitantes receberão aconselhamento nutricional, em atividade física e estilos de vida saudável. Os casos diagnosticados serão orientados de acordo com os protocolos de referência existentes na ULSAM.

Doenças respiratórias & tabaco

Kids | Youth | Active | Care | Sport | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 1000



Os efeitos do consumo de tabaco são a principal causa de morte evitável, sendo a abstinência benéfica a nível físico (melhoria do paladar e do olfato, diminuição do risco de doença), psicológico e socioeconómico. Propomos a realização de rastreios gratuitos e abertos à população em geral de avaliação de hábitos de tabagismo e sintomas de doenças respiratórias, a espirometria e a medição de CO (capacidade de difusão pulmonar do monóxido de carbono). Os casos encontrados serão orientados de acordo com os protocolos existentes na ULSAM.



Redução sinistralidade rodoviária e abuso álcool

Youth | Active | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500



Com o objetivo de sensibilizar os condutores para as consequências dos comportamentos de risco na condução, propomos atividades e mensagens de segurança rodoviária particularmente centradas na condução sob o efeito do álcool e no manuseamento do telemóvel, com a distribuição de materiais de sensibilização, medição de alcoolemia, divulgação de spots e atividades interativas. Os casos identificados serão orientados de acordo com os protocolos existentes na ULSAM.

Sexo Saudável - Prevenção VIH, Hepatites & ISTs

Youth | Active | Care | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 1000



O diagnóstico precoce da infeção por VIH e outras ISTs, bem como a correta e atempada referenciação das pessoas diagnosticadas ou em risco é essencial para a melhoria da saúde da nossa população. Com as entidades parceiras e os nossos voluntários propomos a realização de rastreios com testes rápidos de VIH, Sífilis, Hepatite B e C, Gonorreia e Clamídia aos visitantes interessados. Os casos diagnosticados serão orientados de acordo com os protocolos existentes na ULSAM.

Rastreios Geriatria

Care | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500



A identificação precoce da sarcopenia, fragilidade global e óssea, risco de quedas e avaliação da vacinação é fundamental para um envelhecimento saudável. Por isso, o rastreio destas entidades é recomendado na comunidade identificando os indivíduos em que é preciso iniciar tratamento adequado. De forma associada será realizado também um rastreio nutricional e de atividade física. Os casos diagnosticados serão orientados de acordo com os protocolos existentes na ULSAM.

Rastreio Osteoporose

Active | Care | Sport | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500



A osteoporose caracteriza-se por uma redução da qualidade e massa com consequente aumento do risco de fraturas. Uma em cada três mulheres, e um em cada oito homens com mais



de 50 anos são afetados pela doença. Propomos uma estação de informação, avaliação de risco e diagnóstico desta patologia. Os casos diagnosticados serão orientados de acordo com os protocolos existentes na ULSAM.

Ponto SOS Cuidadores Informais

Care | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500



Dirigido aos cuidadores/famílias de doentes crónicos e pessoas com deficiência, propomos um ponto de apoio onde colaboradores da ULSAM, da Câmara e das várias IPSS do concelho informam os visitantes acerca dos direitos (subsídios, apoios, etc) disponíveis. Os casos identificados com necessidade de apoio urgente serão encaminhados de acordo com os protocolos existentes.

Campanha de dádiva de sangue

Youth | **Active** | **Care** | **Sport** | Dias 30 Junho, 1 e 2 de Julho – Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: 200

A necessidade de sangue é uma constante na ULSAM, já que os doentes oncológicos, os que são submetidos às mais diversas cirurgias programadas ou aqueles que são vítimas de acidentes em casa ou fora dela, recorrem muitas vezes à transfusão sanguínea como terapia fundamental à sua recuperação. Para fazer face a esta demanda, existe o Banco de Sangue do Hospital de Santa Luzia que promove ao longo do ano várias campanhas dádiva de sangue.

Hospital dos Pequenos

Kids | 1 e 2 Julho | Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500

O Hospital dos Pequenos é uma atividade dirigida a crianças dos 3 aos 7 anos, que foi inicialmente criada e desenvolvida pela European Medical Students Association (EMSA). O principal objetivo é reduzir a ansiedade que as crianças sentem quando confrontadas com a presença de um profissional de saúde. A criança leva um brinquedo e percorre um conjunto de estações, que pretendem simular os diferentes serviços hospitalares, sendo responsável pelo "tratamento" do seu boneco.

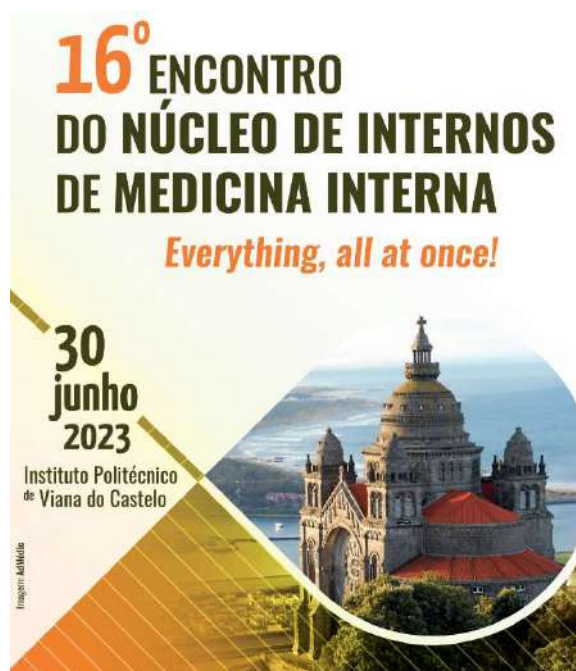


30 JUNHO

Encontro Nacional de Internos de Medicina Interna

Pro | Todo o dia | IPVC

Voluntários: 10 a 20 | Participantes: 200



O Núcleo de Internos de Medicina Interna é dos mais jovens e mais dinâmicos núcleos da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI). E no contexto do seu plano de atividades para 2023 vai-se organizar a 16ª edição do Encontro Nacional de Internos de Medicina Interna (ENIMI), em Viana do Castelo.

Pretende-se com este encontro, para além de fomentar a participação de jovens internos, instruí-los de que a Medicina que já praticam e que praticarão nos próximos anos, deve ser orientada para o futuro mas sem nunca esquecer as raízes da medicina, do contacto e da comunicação com o doente.

Receção e formação de colaboradores e voluntários

Pro | 13H00 – 24H00 – Jardim Público

Voluntários: 500



Porque a Festa da Saúde é um projeto colaborativo, a receção e formação de todos os intervenientes é uma parte essencial da festa. Se a preparação do evento decorrerá vários meses antes da festa, durante este período, os voluntários e colaboradores terão a oportunidade de conhecer e interagir com o espaço, colaborar na montagem dos vários equipamentos e participar em vários momentos de convívio de forma a fortalecer toda a equipa.

Sessão de Abertura | Rir É o Melhor Remédio

Kids | Youth | Pro | Active | Care | Sport | 18H00 – 24H00 Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500



Com uma combinação de sketches engraçados, stand-up comedy e improvisação, os comediantes exploram as idiossincrasias do sistema de saúde, as relações entre médicos e pacientes e os desafios dos profissionais de saúde. O programa promove a ideia de que o riso e o humor podem ser usados para aliviar o stress, melhorar o humor e, em última análise, promover a saúde e o bem-estar. "Rir é o melhor remédio": um programa de comédia que aborda situações relacionadas à saúde com sketches, stand-up comedy e improvisação. Promovendo o uso do riso e do humor para aliviar o stress e promover o bem-estar.

1 JULHO

Walk with a Doc – Comunidade em Movimento

Kids | Youth | Pro | Active | Care | Sport | Manhã – Jardim Público

Voluntários: 10 | Participantes: 200



No âmbito do projeto "Comunidade em Movimento", o programa "Walk With a Doc" consiste num modelo baseado em sustentabilidade e simplicidade em que um médico faz uma breve apresentação sobre um tópico de saúde e, em seguida, leva os participantes a um passeio ao seu próprio ritmo. O programa evoluiu de forma que facilmente pudesse ser implementado por médicos interessados em outras cidades e países. Como resultado desses esforços, o alcance do "Walk With a Doc" estende-se agora por todo o mundo, com mais de 500 aderentes.

Concerto

Kids | Youth | Pro | Active | Care | Sport | 21H30 – 24H00 – Jardim Público / Jardim da Marina

Voluntários: 30 | Participantes: > 1000



Os nossos participantes podem esperar uma seleção de bebidas e cocktails não alcoólicas ou de baixo teor alcoólico, todas deliciosas de forma a poder comemorar mesmo no dia seguinte. Continuando no espaço das atividades culturais, desportivas e rastreios, continuamos a festa noite dentro.

2 JULHO

Corrida Desportiva

Voluntários: 30 | Participantes: 500

Kids | Youth | Pro | Active | Care | Sport | 09H00 – 12H00 Locais a definir



Corrida pedestre e caminhada complementar passando por várias artérias da cidade com final no mesmo local de início.

Play day Família

Kids | 1 e 2 Julho | Jardim Público

Voluntários: 30 | Participantes: > 500

O Playday Família decorre no último domingo de cada mês, entre as 10h e as 13h no Jardim da Marina, em Viana do Castelo. O Rua a Brincar promove uma manhã repleta de brincadeira para as crianças e as suas famílias. A participação é totalmente gratuita e não reque inscrição previa.

