

## PROGRAMA

14-06-2019

**Workshop:** Protocolo de treino e monitorização em altitude simulada

**Formadores:** Ana Sousa, Jaime Milheiro e Paulo Pires

Local: Sala Everest – CMEP - Hora: 17:00 - 20.00h

## 15 de junho de 2019

**Local:** Auditório ANJE

Abertura do secretariado

08:00 - 09.00h

### TEMA 1 - FISIOLÓGIA DA HIPÓXIA

**Moderador:** João Beckert

Preletor	Tema	Hora
Pedro Amorim	Fisiologia humana e a hipóxia	09.00 - 09.30h
Ana Sousa	Exercício em hipóxia e suplementação com nitratos	09.30 - 10.00h
José Magalhães	Adaptações fisiológicas, bioquímicas e genéticas “regionais” induzidas pela exposição transgeracional a condições de hipóxia hipobárica	10.00 - 10.30h
	Discussão aberta	10.30 - 10.45h
Apresentação Prozis		10.45 - 10.50h
Coffee Break		10.50 – 11.15h

## TEMA 2 - A HIPÓXIA NO RENDIMENTO DESPORTIVO - KEY LECTURE

**Moderador:** Jaime Milheiro

Preletor	Tema	Hora
Gregoire Millet	Hipóxia na alta performance desportiva	11.15 - 12.15h
	Discussão aberta	12.15 - 12.30h
<b>Cerimónia de Abertura do Congresso</b>		12.30 - 12.55h
Almoço (ANJE)		13.00 - 14.20h

## TEMA 3 - EXPERIÊNCIAS DE CENTROS DE ALTITUDE, REAL E SIMULADA

**Moderador:** Rita Tomás

Preletor	Tema	Hora
Carmen Calderon	CAR Sierra Nevada - Granada	14.30 - 15.00h
André Guimarães	CMEP	15.00 - 15.30h
Ricardo Silvestre	CAR Jamor	15.30 - 16.00h
Sandra Cauchy Leal / Benjamin Theys	Sport Altitude Centre - Genebra	16:00 - 16.30h
	Discussão aberta	16:30 - 16.45h
Coffee break		16.45 - 17.15h

## TEMA 4 – BENEFÍCIOS DA HIPERÓXIA HIPERBÁRICA E DESAFIOS DA HIPÓXIA HIPOBÁRICA.

**Moderador:** Pedro Amorim

Preletor	Tema	Hora
Tiago Fernandes	Medicina Hiperbárica - fisiologia e uso terapêutico.	17.15 - 17.35h
Amândio Almeida	Stresses de voo e treino fisiológico na Força Aérea	17.35 - 17.55h
	Discussão aberta	17.55 - 18.10h

## TEMA 5- VIVÊNCIAS DE ATLETAS, ALPINISTAS E TREINADORES EM ALTITUDE

**Moderador:** Paulo Pires

Preletor	Tema	Hora
Lucinda Sousa	Trail Running/Corrida de Montanha	18.15 - 18.30h
Rui Sousa	Ciclismo	18.30 - 18.45h
Pedro Fraga / José Velhinho	Remo	18.45 - 19.00h
Gabriel Lopes / Vítor Ferreira	Natação	19.00 - 19.15h
	Discussão aberta	19:15 - 19.30h

## SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Jaime Milheiro 19.30 - 19.55h

**Convívio de encerramento do congresso**

Jantar 20.00h

**16 de junho de 2019**

## **ATIVIDADES OUTDOOR**

**Coordenador:** Armando Teixeira  
Trail - caminhada TBD

09.00 - 12.00h