

## **SIMPÓSIO INTERNACIONAL REMADORAS ROSAS/INTERNATIONAL SYMPOSIUM PINK PADDLERS'**

**Dia** 06 de outubro de 2023, das 16h50 às 17h10

**Palestra: Planejamento de aulas no Dragon Boat: planilhas e periodização (microciclo e macrociclo)**

**Palestrante:** Christian Klausener (Coordenador do Programa Remama na parte prática da atividade na Raia da USP, Cepeusp)

**Local:** Auditório Maria Augusta P MD Kiss, da EEFUSP, Av. Prof. Mello Moraes, 65, Cidade Universitária

**Público:** técnicos, professores, médicos, fisioterapeutas, remadoras rosas, etc

### **Resumo conteúdo palestra**

Toda as atividades do programa Remama devem atender as necessidades específicas das remadoras rosas, visando fortalecer a imunidade das mulheres sobreviventes de câncer de mama, combater a recidiva da doença e levar a assimilação e o controle das técnicas de remadas e do barco. Uma remada correta evita lesões e leva a uma progressão sistemática nas capacidades fisiológicas e habilidades motoras coordenativas. Na palestra, será apresentado o planejamento feito em 2023 para as remadoras rosas, baseado em planilhas que são normalmente utilizadas para atletas (Tabelas de Periodização, Macrociclos e Microciclos), mas que foram adaptadas para a realidade das nossas aulas no Dragon Boat. Também será apresentado uma planilha avaliativa detalhada da técnica para auxiliar o planejamento. Toda a teoria será aplicada num Microciclo concentrado realizado na prática nos barcos no simpósio no dia 7/10.

## **SIMPÓSIO INTERNACIONAL REMADORAS ROSAS/INTERNATIONAL SYMPOSIUM PINK PADDLERS'**

**Dia** 07 de outubro de 2023, das 8 às 9h45

**Palestra: Salvamento e demonstração de resgate, transporte e suporte básico de vida, técnicas de desvirar o Dragon**

**Palestrantes:** Denis Fidelis, Fernanda Gregório e Renata Xavier Magalhães (professores especializados em salvamento aquático e atendimento primário de urgência)

**Local:** Raia de Remo e Canoagem da Universidade de São Paulo, Cepeusp.  
Av. Prof. Mello Moraes, 1382 - Cidade Universitária.

**Público:** técnicos, professores, médicos, fisioterapeutas, remadoras rosas, etc

### **Resumo conteúdo palestra**

Os cuidados e a segurança a bordo do barco são fundamentais para a segurança de todos. Existe um protocolo básico a ser seguido, mas cada equipe possui suas peculiaridades em função do local que rema e dos seus recursos disponíveis. Nessa palestra iremos demonstrar e apresentar o nosso protocolo de segurança. Além disso, iremos fazer a demonstração na prática de 2 técnicas de desvirar o barco Dragon Boat. Também abordaremos as principais dificuldades no tocante a segurança, resgate e transporte. Todos poderão participar e se reciclar nessa palestra de “Suporte Básico de Vida - Emergências Clínicas e Traumáticas com treinamento teórico e prático de reanimação cardiopulmonar ou reanimação cardiorrespiratória e manuseio do desfibrilador externo automático”.

## **SIMPÓSIO INTERNACIONAL REMADORAS ROSAS/INTERNATIONAL SYMPOSIUM PINK PADDLERS'**

**Dia** 06 de outubro de 2023, das 16h25 às 16h45

**Palestra: Educação alimentar e nutricional para todo dia**

**Palestrante:** Maria Cláudia Carvalho (Coordenadora do LADIGE/UFRJ Laboratório de Educação Alimentar e Humanidades do Instituto de Nutrição Josué de Castro/UFRJ)

**Local:** Auditório Maria Augusta P MD Kiss, da EEFUEUSP, Av. Prof. Mello Moraes, 65, Cidade Universitária

**Público:** técnicos, professores, médicos, fisioterapeutas, remadoras rosas, etc

### **Resumo conteúdo palestra**

A promoção de saúde inclui uma alimentação saudável, no entanto embora haja um padrão geral saudável para a população brasileira, nem sempre o que tem um bom efeito para uns, não tem para outros. Assim a proposta é uma educação alimentar e nutricional de continuidade onde experimentando o Guia Alimentar no dia a dia é possível equilibrar a individualidade de cada comensal. Esta apresentação discorrerá sobre alternativas de adequação alimentar para fundamentar escolhas de cardápios de modo a melhorar consumo alimentar saudável em geral e também com restrições alimentares relacionadas a oncologia.