

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 de outubro, 2020

SENSIBILIZAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL IMPORTANTE EM TEMPOS DE PANDEMIA

12-23 de Outubro 2020



O que é alimentação pobre e insuficiência alimentar?

ALIMENTAÇÃO POBRE E INSUFICIÊNCIA ALIMENTAR CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Alimentação e as doenças

Distúrbios alimentares

Apresentações para a população em geral/escolas (adultos e jovens) com cerca de 20 min cada.

CONTACTOS:

DOUTORA CLAUDIA PEREIRA: cpereira@fmed.uc.pt

DOUTORA EUGENIA CARVALHO: ecarvalh@cnc.uc.pt

DOUTORA RAQUEL SOARES: raqsoa@med.up.pt

Palestras



1. DISTÚRBIOS ALIMENTARES: PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: O QUE SÃO E COMO SE TRATAM.

Tiago Santos | Psiquiatra [Coordenador da Consulta de Perturbações do Comportamento Alimentar, Centro Hospitalar do Baixo Vouga - Aveiro | tiagozevsantos@gmail.com]

As perturbações do comportamento alimentar são perturbações psiquiátricas com grande impacto na população jovem. Serão abordados os principais tipos e quais os fundamentos da terapêutica.

O IMPACTO DA NUTRIÇÃO NA DOENÇA

2. A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA CURA DE FERIDAS EM DIABETES.

Ermelindo Leal | Investigador [Grupo Obesidade, Diabetes e Complicações, Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), Universidade de Coimbra | ecléal@cnc.uc.pt]

Os indivíduos diabéticos podem sofrer de úlceras que são difíceis de curar, particularmente nas extremidades inferiores como o pé, dando-se o nome de pé diabético a esta complicação da diabetes. Apesar da nutrição não ser a primeira coisa que se pensa para tratar as feridas, esta é essencial em vários processos envolvidos na cura da ferida e que facilita a recuperação dos indivíduos diabéticos. https://drive.google.com/file/d/1HkMAzQ_zR_JC9zlhgSWQMK8DHJJVZQAb/view?usp=sharing

3. NUTRIÇÃO E SEU IMPACTO NO CORAÇÃO.

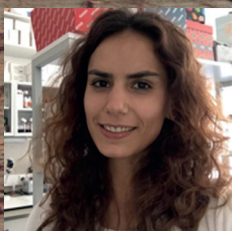
Diana Santos | Aluna de Doutoramento [Grupo Obesidade, Diabetes e Complicações, Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), Universidade de Coimbra | dianafilipasantos@ua.pt]

Uma das principais causas de morte em todo o mundo são as doenças cardiovasculares. Vamos entender como a nossa nutrição tem um grande impacto e pode aliviar e reduzir este problema. <https://drive.google.com/file/d/1LibFVqyd7GV-HGO3vuDkZA1a5PAQqd2p/view?usp=sharing>

4. NUTRIÇÃO E IMUNIDADE, O QUE PRECISAMOS PARA COMBATER INFEÇÕES.

João Moura | Investigador [Colaborador no Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), Universidade de Coimbra | jmouraalves@gmail.com]

Vamos entender como é que uma alimentação equilibrada pode ajudar na prevenção de infeções. https://drive.google.com/file/d/12Cf_doiqahpQ9VuZxpOV1qcpGnM41Ec3/view?usp=sharing



5. SEDENTARISMO EM TEMPOS DE CONFINAMENTO - AUMENTO DA INCIDÊNCIA DA OBESIDADE.

Lilica Sanca | Aluna de Doutoramento [Grupo Obesidade, Diabetes e Complicações, Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) e Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra | livaica@hotmail.com]

Alain Massart | Professor Auxiliar [Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra alainmassart@fedef.uc.pt]

O problema da obesidade alastrou-se durante o confinamento perante esta pandemia. Como poderemos combater este problema? https://drive.google.com/file/d/1bzfNLxoRzG5lme8O_k6ClRgVD3_lv240/view?usp=sharing



6. A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA RESISTÊNCIA À INSULINA.

Pedro Barbosa | Aluno de Doutoramento [Grupo Obesidade, Diabetes e Complicações, Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), Universidade de Coimbra | pedrobarbosa13@hotmail.com]

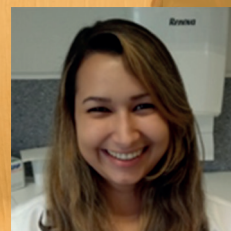
A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas e é importante para a regulação dos açúcares no organismo. Problemas elevados níveis de insulina e açúcar podem desenvolver a resistência do organismo à insulina. Esta resistência pode ter origem no aumento do consumo de açúcares e de gorduras, características das dietas ocidentais e está associada a diversas complicações como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares. <https://drive.google.com/file/d/1XNzewXR3J8ZlId2hFjaw57qfycAfaH7K/view?usp=sharing>



7. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA INSEGURANÇA ALIMENTAR.

Aryane Cruz | Aluna de Doutoramento [Grupo Obesidade, Diabetes e Complicações, Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC), Universidade de Coimbra | aryanacruz.op@gmail.com]

Existe uma associação entre a insegurança alimentar e nutricional e pior estado de saúde, incluindo: problemas estéticos e fatores de risco para doenças cardiometabólicas (diabetes, hipertensão, problemas metabólica, stress e dislipidemia). Por isso, discutir as causas e consequências da insegurança alimentar em tempos de pandemia é extremamente relevante. <https://drive.google.com/file/d/1PUSaCt9ZrW5eQKbTH5d70p-EHdqD8DUL/view>

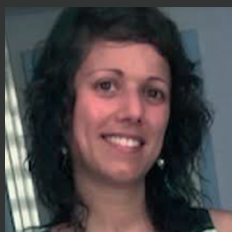


Palestras



8. ALIMENTANDO O FUTURO: HÁBITOS MATERNOS DURANTE A GESTAÇÃO E SEU IMPACTO NA SAÚDE FUTURA.

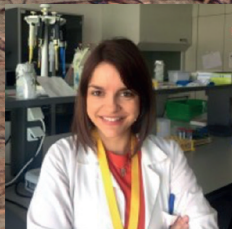
Susana P. Pereira | Investigadora [Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto e MitoXT - Toxicologia Mitocondrial e Terapêutica Experimental | pereirasusan@gmail.com]
https://drive.google.com/file/d/1QQbD82C_f40JiJ1fHMJBlvRyuUifQIS4/view?usp=sharing



9. NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO DA DOENÇA: HÁBITOS ALIMENTARES.

Natália Martins - Investigadora [Unidade de Bioquímica, Departamento de Biomedicina, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto | ncmartins@med.up.pt]

O impacto da nutrição na manutenção da saúde e consequente prevenção da doença tem sido alvo de um destaque crescente. Na realidade nós somos aquilo que comemos. Por isso conhecer os alimentos e as suas propriedades é extremamente importante na medida em que irá promover escolhas alimentares saudáveis, promotoras da saúde e da longevidade, e ao mesmo tempo uma alimentação eco-saudável e sustentável.
<https://drive.google.com/file/d/1uwanCZjKvB-WhUEPpfiiWeTn9Mt6jYR/view?usp=sharing>



10. UM DEBATE: ANTIOXIDANTES DA ALIMENTAÇÃO: BONS OU MAUS AMIGOS?

Raquel Costa, Natália Martins | Investigadoras [Unidade de Bioquímica, Departamento de Biomedicina, FMUP; i3S, Instituto de Investigação e Inovação em Saúde, Universidade do Porto | raquel.costa22@gmail.com; ncmartins@med.up.pt]
<https://drive.google.com/file/d/1xGSP33fMYvJtYyIKkIW5-bXnq1IOSRL/view?usp=sharing>



11. IODO E SAÚDE: O SEGREDO NÃO ESTÁ SÓ NO MAR!

Elisa Keating | Investigadora [Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, CINTESIS, Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde | keating@med.up.pt]

O iodo é um nutriente fundamental, principalmente para as grávidas e para as crianças. As razões da sua importância, a necessidade de o incluirmos na nossa alimentação e os alimentos onde o podemos encontrar são algumas das questões que iremos explorar!
<https://drive.google.com/file/d/11g2U09Jl6W5QHRKBU-fKrSv0zfg9iIZM/view?usp=sharing>



12. ÍNDICE GLICÉMICO DOS ALIMENTOS E SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE.

Susana Guerreiro | Investigadora [Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, e Instituto de Investigação e Inovação em Saúde (I3S), Universidade do Porto | scgomes@med.up.pt]

Sempre que ingerimos açúcares ou farinhas estes transformam-se durante a digestão em moléculas de glicose que entram na corrente sanguínea com diferentes velocidades. Existem alimentos de rápida digestão e outros mais lentos. O índice glicémico é um fator que ajuda a classificar os alimentos com base no nível de glicose no sangue.
https://drive.google.com/file/d/1rXbfwwjQEt5KqT9wSMvPs_lrBvYcxyS8/view?usp=sharing



13. BENEFÍCIOS DA VITAMINA D. PRECISO DE TOMAR SUPLEMENTOS COM ESTA VITAMINA?

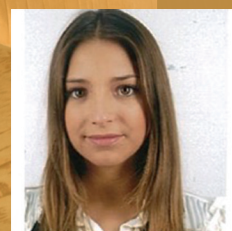
Rita Negrão | Investigadora [Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, I3S, Instituto de Investigação e Inovação em Saúde, da Universidade do Porto | ritabsn@med.up.pt]

Avitaminose D é uma vitamina lipossolúvel, que podemos produzir no organismo através da exposição à luz solar ou ingerir através da dieta ou suplementos alimentares. Nos últimos anos têm sido descritos diversos efeitos biológicos da vitamina D para além da seu efeito na calcificação óssea. Será que produzimos e ingerimos quantidade suficiente de vitamina D, ou necessitamos de tomar suplementos com esta vitamina? https://drive.google.com/file/d/1yXrpB_2DSQI73X2QBNSVfurmUrDmhMO2/view



14. EXISTE ALGUMA RELAÇÃO ENTRE A DISBIOSE DA MICROBIOTA INTESTINAL E O IMPACTO DA COVID-19? INFLUÊNCIAS NUTRICIONAIS.

Flávio Reis | Investigador [Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra (iCBR), Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, e Centro de Inovação em Biotecnologia e Biomedicina (CIBB), Coimbra, Portugal | freis@fmed.uc.pt]
<https://drive.google.com/file/d/1Lhu7ieY5ISN45MvMnRNXr5NgX-DFDuN/view?usp=sharing>



15. ALEITURA DOS RÓTULOS ALIMENTARES E A SUA IMPORTÂNCIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES.

Patrícia Leão | Nutricionista [Ordem dos Nutricionistas | <https://drive.google.com/file/d/1l8apmzgEV9wAQJ2R5dw46Hz4CbHvmoED/view>