

# 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](mailto:cpereira@fmed.uc.pt)

DOUTORA EUGENIA CARVALHO: [ecarvalh@cnc.uc.pt](mailto:ecarvalh@cnc.uc.pt)

DOUTORA RAQUEL SOARES: [raqsoa@med.up.pt](mailto: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 | [tiagoazevsantos@gmail.com](mailto:tiagoazevsantos@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 | [eceleal@cnc.uc.pt](mailto:eceleal@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\\_JC9zlhg5WQMK8DHJJV2QAb/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1HKMAzQ_zR_JC9zlhg5WQMK8DHJJV2QAb/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](mailto: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-HGO3vuDkZAlu5PAQgd2p/view?usp=sharing>

### 4. NUTRIÇÃO E IMUNIDADE, O QUE PRECISAMOS PARA COMBATER INFECÇÕES.

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

Vamos entender como é que uma alimentação equilibrada pode ajudar na prevenção de infeções.

[https://drive.google.com/file/d/12Cf\\_doiqahpQ9Vu2xp0V1qcpGnM41Ec3/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/12Cf_doiqahpQ9Vu2xp0V1qcpGnM41Ec3/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](mailto:livaica@hotmail.com)]



Alain Massart | Professor Auxiliar [Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra [alainmassart@fdef.uc.pt](mailto:alainmassart@fdef.uc.pt)]

O problema da obesidade alastrou-se durante o tempo de confinamento perante esta pandemia. Como poderemos combater este problema?

[https://drive.google.com/file/d/1bzfNLxoRzG5lme8O\\_k6CIRgVD3\\_lv240/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bzfNLxoRzG5lme8O_k6CIRgVD3_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](mailto:pedrobarbosa13@hotmail.com)]

A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas e é importante para a regulação dos açúcares no organismo. Problemas como elevados níveis de insulina e açúcar podem surgir com o desenvolvimento da resistência do organismo à atividade da 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 a diabetes de adulto, 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](mailto: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, stresse 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/1PUSaCt9ZrW5eQKbTH5d7Op-EHdqD8DUl/view?usp=sharing>



# 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\\_f40JiJ1fHMJBIVRyuUifQIS4/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1QQbD82C_f40JiJ1fHMJBIVRyuUifQIS4/view?usp=sharing)

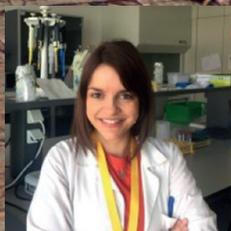


## 9. NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO DA DOENÇA: HÁBITOS ALIMENTARES.

Natália Martins - Investigadora [Neuropsychophysiology Laboratory, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Porto | Biochemistry Unit, Department of Biomedicine, Faculty of Medicine, University of Porto | Institute for Health Research and Innovation (i3S), 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-WhUEPpfiiWeTn9Mt6lJYR/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/1xGSPT33fMYvJtYbIKKIW5-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/11g2UO9Jl6WsQHRKBU-fKrSv0zfg9iIzMrvie/w?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](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]

A vitamina 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?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1yXrpB_2DSQi73X2QBNSVfurmUrDmhMO2/view?usp=sharing)



## 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/1lLhu7ieY5ISN45MVMrNXr5NgX-DFDuN/view?usp=sharing>



## 15. A LEITURA DOS RÓTULOS ALIMENTARES E A SUA IMPORTÂNCIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES.

Patricia Leão | Nutricionista [Ordem dos Nutricionistas | patricia.leao19@gmail.com]

<https://drive.google.com/file/d/118apmzgEV9wAQJ2R5dw46Hz4CbHvmoE/D/view?usp=sharing>