SEP
SINDICATO DOS ENFERMEIROS PORTUGUESES

Congresso: As doenças causadas pela má alimentação

2 Maio, 2018

Irá decorrer nos próximos dias 5 e 6 de Maio no Auditório do Alto dos Moinhos um Congresso sobre alimentação saudável, com 12 dos maiores nomes de Portugal em matéria de alimentação e doenças.

O dia a dia corrido e a falta de tempo são os fatores mais comuns das sociedades modernas com os consequentes reflexos negativos no modo de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. De acordo com a OMS – Organização Mundial de Saúde – um dos principais impactos sentidos por esta crescente pressão social é a redução drástica do tempo destinado a uma função tão importante como básica no bem estar do ser humano: a alimentação.
Como se constata facilmente o conjunto de atividades diárias que temos de executar num limitado lapso de tempo impedem o comum cidadão de fazer uma simples refeição e muito menos de a fazer de um modo saudável e sustentável.. Assim, a opção mais comum são as comidas prontas e industrializadas ou aquele lanche rápido no *fast food*.. O problema é que esses alimentos trazem sempre associados os problemas e as doenças decorrentes de hábitos que são relativamente novos, com um pouco mais de 40 anos, mas que já deixaram bem claro que são extremamente nocivos quer para a saúde do ser humano quer para o planeta..

Dispondo hoje o cidadão comum de meios de informação massiva acaba por se tornar confuso o processo que lhe permita fazer escolhas sobre o que é melhor e mais ajustado a uma alimentação racional e adaptada às suas características de vida. Dúvidas como:
Será melhor, o jejum,ou comer de três em três horas?
Devo comer alimentos ricos em gorduras?
Devo comer alimentos pobres em proteínas? E ricos em vitaminas?
Será que os sumos verdes preparados com abacaxi, couve ou hortelã são os mais indicados?
Afinal o que devemos fazer e como devemos fazer?

No fundo apenas temos como certeza a relação já de há muito comprovada entre uma má alimentação e um conjunto de doenças associadas às más práticas alimentares como por exemplo:
Obesidade
Colesterol elevado
Hipertensão arterial
Desnutrição
Doenças degenerativas
Prisão de ventre
Anemia nutricional

Ainda que custe a acreditar a maior parte destas doenças pode ser prevenida em casa, Por isso venha aprender com quem sabe e o pode ajudar.

Programa DIA 1
9h00 – 9h30 |. ACREDITAÇÃO

9h45 – 10h00 |. ABERTURA
10h10 – 11h00 |. Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho
11h10 – 12h00 |. Pedro Correia Training
12h00 – 12h30 |. INTERVALO
12h30 – 13h20 |. Dra Teresa Mizon
13h20 -15h00 ?|. ALMOÇO –
15h10 – 16h00 |.Dr. Bernardino Guedes “”
16h10 – 17h00 |.Drª. Isabel Costa
17h00 – 17h30 |. INTERVALO
17h30 -18h20 |. Concerto de Taças Tibetanas – Profª Carla Marcelo
18h20 -19h00 | Termino do primeiro dia do VII Congresso

Programa DIA 2
9h45 – 10h00 |. ABERTURA
10h10 – 11h00 |. Dr. Alberto Pereira Silva
11h10 – 12h00 |. Drª. Márcia Almeida
12h00 – 12h30 |. INTERVALO
12h30 – 13h20 |. Dr. Gabriel Mateus
13h20 -15h00 ?|. ALMOÇO –
15h10 – 16h00 |.Agro design João Afonso Henriques
16h10 – 17h00 |. Drª. Francisca Guimarães
17h30|. ENCERRAMENTO
| Termino do VII Congresso.

?As inscrições são obrigatórias e este programa pode sofrer alterações