



Centro de  
Nutrição Avançada



**LABORATÓRIO  
DE NUTRIÇÃO**  
FACULDADE DE MEDICINA  
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

# Curso Estilo de Vida Saudável nos Primeiros 1000 dias de Vida - formação em 1000 minutos

14 e 15 de setembro de 2023

## PROGRAMA PRELIMINAR

**DIA 1** 14.09.2023

09h00 - 09h20 **Introdução aos primeiros 1000 dias de vida** Maria Ana Kadosh, Laboratório de Nutrição, FMUL Sara Madeira, SPMEV, FMUL

09h30 - 11h00 **Gravidez**

**Moderador** – Luísa Pinto, Serviço de Obstetria do Hospital Santa Maria (a confirmar)

**Alimentação e suplementação na grávida: qual a evidência?** – Joana Sousa, Nutricionista, Laboratório de Nutrição, FMUL

**Tabaco na grávida: quais os riscos?** – Rafaela Campanha, Médica Pneumologista, Hospital de Vila Franca de Xira e Clínica Myalgia

**Atividade física na grávida: quais as recomendações?** – Carolina Andrade e Sousa, Fisioterapeuta, PowerPilates

11h00 - 11h30 **Coffee Break**

11h30 - 12h30 **Amamentação**

**Moderador** – Rosália Páscoa, Médica de Medicina Geral e Familiar, SPMEV

**Amamentação: dos mitos à evidência** – Rita Cabrita, Médica de Medicina Geral e Familiar e Consultora de lactação internacional (IBCLC) (a confirmar)

**Impacto da alimentação e nutrição no leite materno** – Inês Ferreira, Nutricionista, Laboratório de Nutrição, FMUL

12h30 - 14h00 **Almoço**

14h00 - 15h30 **Primeiro ano de vida**

**Moderador** – (a confirmar)

**Diversificação alimentar no lactente vegetariano: como aplicar na prática?** – Mónica Pitta Grós Dias, Nutricionista Hospital Santa Maria (a confirmar)

**Baby Led Weaning: qual a evidência?** – Margarida Pinto, Nutricionista, Laboratório de Nutrição, FMUL

**Hábitos de sono saudáveis no bebé: qual o segredo?** – Marta Barroca, Médica de Medicina Geral e Familiar

15h30 - 16h00 **Coffee Break**

16h00 - 17h00 **Dos 12 aos 24 meses**

**Moderador** – (a confirmar)

**Como promover uma alimentação saudável e sustentável?** – (a confirmar)

**Como promover um estilo de vida ativo?** – Helena Santa-Clara, Faculdade de Motricidade Humana

**DIA 2** - 15.09.2023

09h00 - 12h30 **Workshop 1 – Hands on Alimentação e nutrição** – Telma Nogueira, Margarida Pinto e Marta Lopes, Laboratório Nutrição, FMUL

12h30 - 13h30 **Almoço**

13h30 - 15h00 **Workshop 2 - Mindfulness na gravidez e no puerpério** – Mariana Marques, Psicóloga, SPMEV

15h30 - 17h00 **Workshop 3 – Hands on Atividade Física** – Vanda Guerra, Faculdade de Motricidade Humana e Escola João de Deus

Colaboração:  
Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida

