



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

