

## Curso 50.1 - Padrões Alimentares Mediterrânicos e Saúde

Embora o conceito de Dieta Mediterrânica seja bastante holístico, dado que abrange várias vertentes como a sociocultural, a gastronómica, a ambiental, a histórica, a económica e a política; a sua conexão à saúde é inequívoca e bem estudada cientificamente. Diversos estudos têm sugerido a associação entre a adesão ao padrão alimentar mediterrânico e um maior grau de proteção contra a mortalidade por doenças crónicas não transmissíveis, nomeadamente, cancro, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólica, obesidade, doenças neurodegenerativas e doenças cardiovasculares. Desta forma, é importante formar e capacitar profissionais de saúde com papel modelador nos consumos alimentares, nas perspetivas quer da prevenção da doença, quer da promoção da saúde.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Conceito da Dieta Mediterrânica/ Evolução do conceito da Dieta Mediterrânica
- Características do Padrão Alimentar Mediterrânico
- Índices de Adesão à Dieta Mediterrânica
- Dieta Mediterrânica na prevenção das doenças crónicas não transmissíveis
- Dieta Mediterrânica na promoção da saúde
- Pirâmide da Dieta Mediterrânica e Roda da Alimentação Mediterrânica
- Ferramentas na promoção da Dieta Mediterrânica
- Intervenções na promoção da Dieta Mediterrânica
- Apresentação e discussão de projetos de intervenção
- Avaliação quantitativa final

### DESTINATÁRIOS:

Nutricionistas, médicos, enfermeiros da ARS Algarve, IP.

### DATA:

16 e 17 de março de 2020

### HORÁRIO:

09hrs-13hrs / 14hrs-17hrs

### FORMADOR:

- Prof.<sup>a</sup> Doutora Helena Real  
(Associação Portuguesa de Nutricionistas, Instituto Universitário de Ciências da Saúde)

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES:

**6 de março de 2020**

### LOCAL:

Auditório da ARS Algarve - EN 125- Sítio das Figuras, Lote 1 - 2º andar, em Faro