

# NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA

14, 15 e 16 de dezembro de 2021 | 20h30 – 21h50 | 4 horas

Formação e-learning

**Mara Nicolau**

**Pedro Machado**

**Rita Lima**

## CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

A nutrição é um aspeto que condiciona a nossa vida de uma forma muito marcada.

De um modo muito particular, quando um indivíduo atravessa um problema oncológico, há opções do ponto de vista nutricional que podem influenciar a maneira como o seu organismo combate essa situação.

Importa, assim, analisar a nutrição oncológica, mas também a forma como esta se relaciona com os aspetos psicológicos associados a todo o processo associado ao cancro e à prática de exercício antes, durante e após esta doença.

Durante esta formação iremos abordar a nutrição oncológica. Para isso, reunimos um painel de formadoras que, pelos seus percursos pessoais e profissionais, podem dar um importante contributo para um melhor conhecimento sobre esta temática.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

14, 15 e 16 de dezembro de 2021 – 20h30 - 21h50 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Atletas;
- Todos os interessados na temática.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

1. *Mara Nicolau (60 minutos)*

O papel da Nutrição Oncológica no Bem-estar Psicológico dos Pacientes

2. *Pedro Machado (60 minutos)*

Exercício físico em oncologia: Qual a evidência científica?

3. *Rita Lima (60 minutos)*

Necessidades nutricionais no doente oncológico e possíveis estratégias alimentares

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

**FORMADORES****Mara Nicolau**

- Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Formação e experiência em Psico-Oncologia (estágio na Liga Portuguesa Contra o Cancro-NRN)
- Formadora (certificado n.º F690564/2020);
- Hipnoterapeuta- certificada pela International Hypnosis Association.
- Intervenção Psicológica com crianças e jovens.
- Intervenção em Psicologia e Hipnose Clínica com população adulta.

**Pedro Machado****Formação Académica:**

- Doutorando em Atividade Física e Saúde, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra
- Licenciado em Fisioterapia, Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria
- Mestre em Educação Física, Faculdade de Motricidade Humana
- Licenciado em Ciências do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana

**Atividade Profissional:**

- Investigador, Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde, Politécnico de Leiria
- Fisioterapeuta e Personal Trainer, dedicado à avaliação e prescrição de exercício em pacientes com doenças oncológicas e doenças neurodegenerativas; Ginásio NF-Clube, Nutrição e Fitness

**Livros publicados:**

- *“Oncoenergy: Manual de exercício físico para pessoas com cancro”*  
<https://doi.org/10.25766/71bf-wx70>

**Artigos científicos:**

- Efetividade do exercício físico na redução da fadiga relacionada com o cancro em sobreviventes de cancro colorretal: Revisão sistemática e meta-análise
- Efeito do exercício físico na qualidade de vida após a cirurgia para cancro do pulmão e cancro colorretal: Revisão sistemática e Meta-análise.

**Outras atividades:**

- Palestrante convidado em ações de educação para a saúde desenvolvidas pela Liga Portuguesa contra o Cancro

**Rita Lima**

Nutricionista, licenciada em Ciências da Nutrição desde 2015, pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Desde que concluiu a sua formação académica, a sua principal área de intervenção foi a nutrição desportiva e emagrecimento,

tendo atuado em ginásios, clubes de futebol, judo e natação. É também membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas e frequentou diversos cursos de nutrição no desporto.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

\* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

