

# Colégio F3: FOOD, FARMING & FORESTRY

FF | 15 junho 2016



CICLO DE SEMINÁRIOS

A UNIVERSIDADE DE LISBOA  
NA AGENDA 2030 PARA O  
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



**COLÉGIO F3**  
Food, Farming  
& Forestry

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

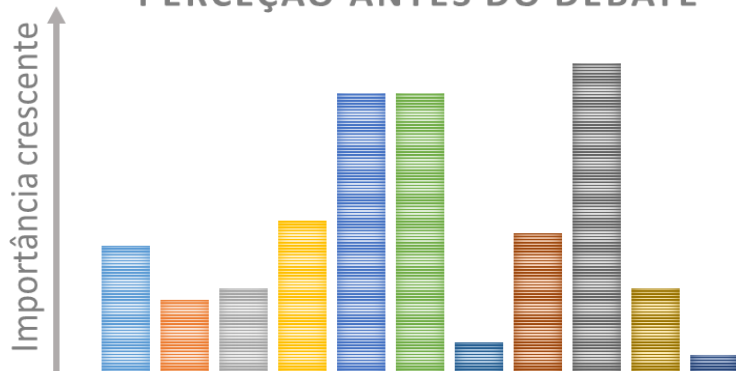
# A Saúde e o Bem-Estar nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



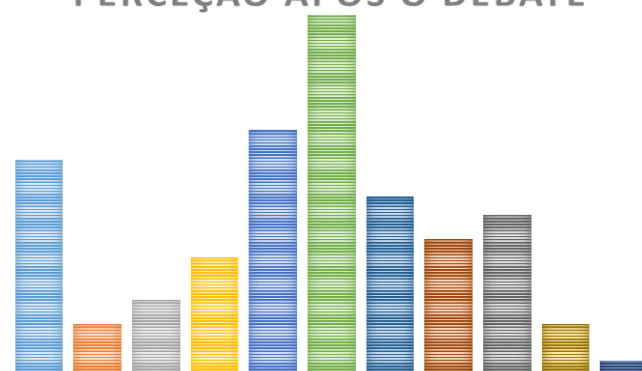
# QUAIS AS TEMÁTICAS PRIORITÁRIAS, NA PERSPETIVA DOS PARTICIPANTES NO EVENTO?



PERCEÇÃO ANTES DO DEBATE



PERCEÇÃO APÓS O DEBATE

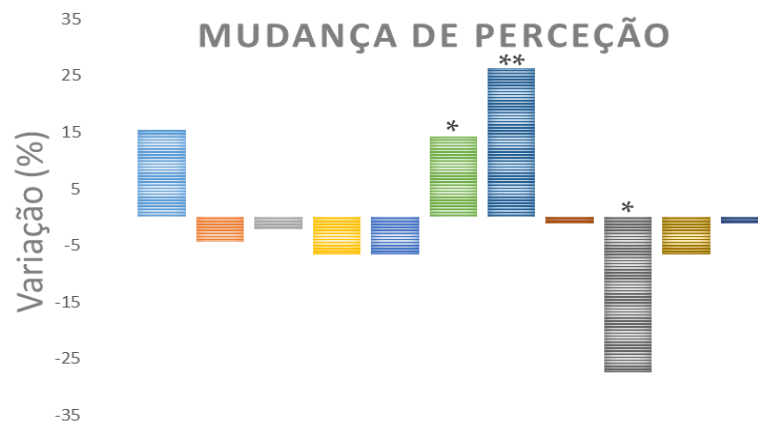


- Desporto e Atividades ao Ar Livre
- Doenças Não-Transmissíveis
- Doenças Transmissíveis e Epidemiologia
- Envelhecimento
- Medicina Preventiva, Informação e Educação
- Nutrição e Dietas
- Saúde Materno-Infantil
- Saúde Mental
- Segurança dos Alimentos
- Setor Público vs. Setor Privado nas Agendas Políticas
- Telemedicina, e-Health e m-Health

n=13

Variação estatisticamente não significativa (\*95%; \*\*99%; Z-test)

MUDANÇA DE PERCEÇÃO





# O papel central da nutrição na saúde

- **Dimensão atual da nutrição centrada em interdisciplinaridade**
  - Conhecer o papel dos nutrientes na doença, envelhecimento e longevidade**
  - Conhecer o papel do microbioma – permeabilidade intestinal – patologias**
  - Conhecer o papel do stress oxidativo: dietas hipocalóricas e nutracêuticos**
  - Variabilidade interpessoal e medicina personalizada**
  - Transição nutricional** [globalização, instabilidade, alterações climáticas]
  - Saúde materno-infantil e efeito transgeracional** [conceção até 1000 dias de vida da criança, através de controlo epigenético] → Desenvolvimento físico-cognitivo do indivíduo e socioeconómico.
  
- **Doenças direta ou indiretamente associadas com malnutrição (conceito amplo: defeito ou excesso) – principal causa de morte**
  - Para cada população: 1) caracterização do estado basal; 2) deteção de desequilíbrios; 3) intervenção
  - Mortalidade devido a doenças infecciosas correlaciona-se com nível de malnutrição
  - A ingestão calórica tem aumentado em crianças, obesidade e excesso de peso tem grande prevalência nos países Mediterrânicos, a dieta mediterrânica tem maior adesão nos países do Norte da Europa

**As medidas preconizadas estão longe de ser implementadas. Contribuição do conhecimento produzido na Academia:** advocacia, tecnologia e educação - cuidados de saúde partilhados



# Inclusão social na promoção da alimentação saudável

- Novos tipos de alimentação, como a vegetariana ou a macrobiótica, sinalizadas em políticas de promoção da uma alimentação saudável
  - Compreender o percurso histórico que encontrou seguidores na macrobiótica – sistema alimentar e sistema terapêutico
  - Compreender a configuração histórico-social que permite apresentar a alimentação vegetariana como alternativa
  - Entender a perceção dos conceitos associados com novos tipos de alimentação (ex. misticismo, exoterismo na macrobiótica) → aceitação → inclusão em contexto escolar
  
- Condições para promover novos tipos de alimentação, no contexto dos ODS
  - ODS-12: sustentabilidade e harmonia com a natureza:** ex: menor produção de animais vs. sistemas alimentares locais → uso de recursos, alterações climáticas
  - ODS-16: sociedades inclusivas e políticas de desenvolvimento sustentável:** ex: pluralismo alimentar → mais viagens de pessoas e de alimentos; falência dos sistemas alimentares tradicionais
  
- **O papel da Universidade:** i) estruturação do campo da alimentação pela ciência e saúde; ii) debate sobre o dinamismo e diálogo possível entre diferentes pirâmides alimentares, que têm semelhanças mas não se reconhecem mutuamente.



# Reservatórios naturais de perigos biológicos



- A saúde e o bem-estar depende de interações sociais e ambientais que se relacionam com uma convivência com animais
  - Zonas urbanas – animais de companhia / zonas rurais – animais de produção**
  - Perceção destas relações pelas populações urbanas é distante, o que causa preocupação, num cenário de crescente urbanização**
  - Em meio urbano, as interações visam obter conforto físico e psíquico e colmatar lacunas afetivas**
  
- As relações e convivência com animais estas relações colocam riscos para a saúde das pessoas - Ciclos zoonóticos diretos: contacto / indiretos: alimentar
  - Das doenças infecciosas emergentes na espécie humana, ca. 75% têm um hospedeiros animal e ca. 60% são comuns entre Homem e animal
  - 70% dos agentes usados em bioterrorismo são zoonóticos
  - As zoonoses são responsáveis por ca. 5% das causas de morte no mundo ocidental e por ca. 65% de mortalidade em populações que vivem abaixo do limiar da pobreza
  - Riscos novos e emergentes: exploração de zonas peristinas para produção de alimentos, circulação global rápida de pessoas, animais e alimentos → contacto com agentes infecciosos para os quais o homem não tem memória imunitária, novos comportamentos alimentares de risco

**Papel para a Universidade: contribuir para equilibrar a distribuição de alimentos a nível global e assistir a regulamentação global – controlo físico e documental de pessoas, animais e alimentos**



# Saúde e bem-estar, através da motricidade

- A saúde e o bem-estar relaciona-se com a integração de três fatores
  - Alimentação
  - Atividade física
  - Mudança de hábitos
  
- A maior dificuldade diz respeito à mudança de hábitos
  - Papel dado pela atividade física:**
    - 4Cs: conhecimento, controlo, comunicação e compromisso
    - 2 Rs: novas “repetições”, resiliência
  
- Desafios e estrangulamentos atuais
  - Comportamentos dependentes e amplamente influenciados pelos *media*
  - Alguns mitos condicionam o saber e o conhecimento: ex: “o que é natural é bom”, “mente sã em corpo são”, “a habilidade é genética”, “a competição é desporto”
  - A educação física e o desporto não são sinónimos: educação física tem raiz científica e clínica; desporto rege-se por modas e visa oferecer espetáculo

**O Homem desempenha um papel diferente de todos os outros animais**



# Saúde ambiental

- A saúde e a esperança média de vida depende do contexto em que se habita – qualidade de vida e bem-estar
  - Os níveis de stress relacionam-se com o contexto natural e determinam a saúde e longevidade dos indivíduos
  - O Homem vive em sistemas socio-ecológicos. **Os humanos apresentam três subsistemas: stress (estímulos grandes), sistema imunitário (estímulos pequenos) e simbioses**
  
- Existe uma relação direta com o grupo onde estamos organizados  
**Mamíferos – conexão; Primatas – representação do pensamento; Humanos – harmonização [organização social]**
  - Hierarquias e perceções de poder (no trabalho, no agregado familiar, na iniquidade social) são fatores de stress
  - Stress social, que resulta de uma transição de relacionamento em ciclos de 150 pessoas para ciclos incomparavelmente maiores, tem forte impacto na fisiologia e na saúde
  - Drivers socio-ambientais → perturbações → stress → morte (ex. por doenças coronárias)
  
- A estratégia é diferente, de acordo com a escala  
**É necessário trabalhar tanto globalmente como especificamente**  
**Problemas diferentes exigem intervenções diferentes – visão sistémica**

# Colégio F3: FOOD, FARMING & FORESTRY

[www.colegiodef3.ulisboa.pt](http://www.colegiodef3.ulisboa.pt)



CICLO DE SEMINÁRIOS

A UNIVERSIDADE DE LISBOA  
NA AGENDA 2030 PARA O  
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL