

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

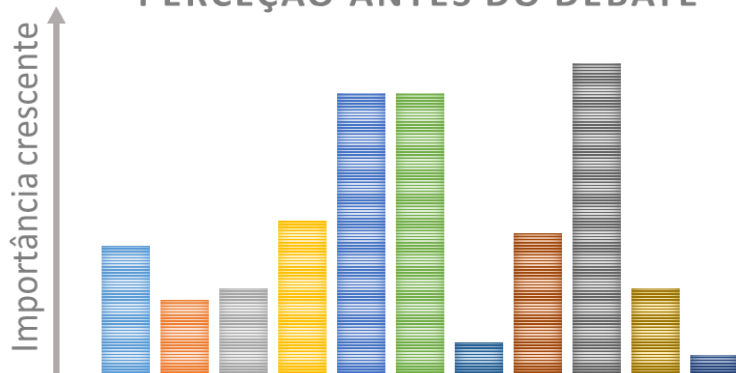


UNIVERSIDADE DE LISBOA
OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

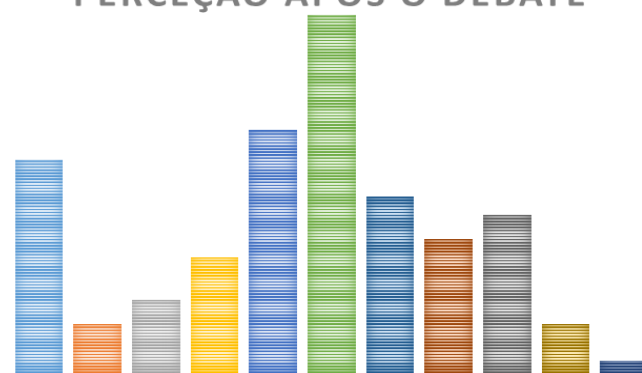
QUAIS AS TEMÁTICAS PRIORITÁRIAS, NA PERSPETIVA DOS PARTICIPANTES NO EVENTO?



PERCEÇÃO ANTES DO DEBATE



PERCEÇÃO APÓS O DEBATE

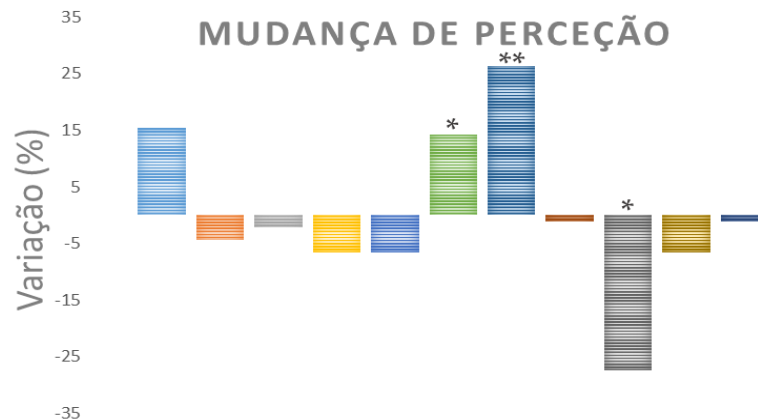


- Desporto e Atividades ao Ar Livre
- Doenças Não-Transmissíveis
- Doenças Transmissíveis e Epidemiologia
- Envelhecimento
- Medicina Preventiva, Informação e Educação
- Nutrição e Dietas
- Saúde Materno-Infantil
- Saúde Mental
- Segurança dos Alimentos
- Setor Público vs. Setor Privado nas Agendas Políticas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

n=13

Varição 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.colegiof3.ulisboa.pt



CICLO DE SEMINÁRIOS

A UNIVERSIDADE DE LISBOA
NA AGENDA 2030 PARA O
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL