



2021-2022

Dieta livre de FODMAPs' / FODMAPs' Free Diet

ÂMBITO E CONTEÚDOS / SCOPE AND CONTENTS

Definição de FODMAPs'. Dieta livre de FODMAPs'. Impacto das restrições em FODMAPs'. Intervenção e casos práticos.

FODMAPs' definition. FODMAPs' free diet. Impact of FODMAPs' restriction. Intervention and case studies.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

Impacto fisiológico dos FODMAP; efeitos de longo termo; protocolos de intervenção

FODMAPs' physiologic impact; long term side effects; intervention protocol

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Nutricionistas; Estudantes de Nutrição de todos os níveis, mesmo em estágio de formação.

Nutritionists; all level Nutrition students, even if trainees.

ESTRUTURA E CALENDÁRIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr Mode

20 Abril/ April 18.30-20.30h

FORMADORES / TUTORS

Emília Alves

CBIOS Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

DEXA 101 – O básico da composição corporal / DEXA 101 - Basics of Body Composition

AMBITO E CONTEUDOS / SCOPE AND CONTENTS

Composição corporal. Metabolismo energético. Técnicas de avaliação/ estimação de composição corporal: análise e comparação. Utilização do DEXA para avaliação da composição corporal. Composição corporal nas diferentes faixas etárias. Composição corporal em indivíduo saudável vs. indivíduo com patologia.

Body composition. Energetic metabolism. Body composition assessment/ estimation techniques: analysis and comparison. Use of DEXA for body composition assessment. Body composition in different age groups. Body composition in healthy individuals vs. individuals with pathology.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

Composição corporal; Metabolismo energético; DEXA.

Body composition; Energy metabolism; DEXA.

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Estudantes, graduados, pós-graduados, investigadores (MSc, PhD), especialistas em composição corporal (técnicos de exercício físico, nutricionistas, medicina estética, bariátrica e endocrinologia)

Students, graduates, postgraduates, researchers (MSc, PhD), body composition specialists (exercise coaches, nutritionists, aesthetic medicine, bariatric and endocrinology)

ESTRUTURA E CALENDARIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr + Assyncr

Ed1 - 1 Jun 18.30-20.30h | Ed2 2 Nov 18.30-20.30h

FORMADORES / TUTORS

Rejane Giacomelli, Emília Alves, Carina Rossoni, Bruno Sousa e, Cíntia Pêgo
CBios Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

Rotulagem alimentar / FOOD Labelling

AMBITO E CONTEUDOS / SCOPE AND CONTENTS

Regulamentação. Marketing e tipos de rotulagem. Alegações na rotulagem. Exemplos práticos.

Regulatory. Marketing and types of labelling. Label allegations. Practical examples.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

Regulamentação; informação relevante; tipos de etiquetagem

Regulatory; relevant information; types of nutrition labeling

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Nutricionistas; Estudantes de Nutrição de todos os níveis, mesmo em estágio de formação.

Nutritionists; all level Nutrition students, even if trainees

ESTRUTURA E CALENDARIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr Mode

28 Setembro/ September 18.30-20.30h

FORMADORES / TUTORS

Emília Alves, e Cíntia Pêgo

CBIOS Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

Inglês técnico em Ciências da Saúde / Technical English for Health Sciences

ÂMBITO E CONTEÚDOS / SCOPE AND CONTENTS

Clareza, exactidão, e correcção na comunicação escrita e falada em inglês no âmbito das ciências da saúde.

Clarity accuracy and correctness in written and spoken communication in English within health sciences.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

inglês técnico; escrita científica; comunicação.

technical English; scientific writing; communication

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Estudantes pré-graduados ou pós-graduados, investigadores juniores (MSc, PhD).

Undergraduate or graduate students, junior researchers (MSc, PhD).

ESTRUTURA E CALENDARIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr + Assyncr

6 Outubro/ October 17.30-19.00h

FORMADORES / TUTORS

Amanda Monteiro Rodrigues
CBIOS Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

Gordura Visceral – o risco invisível / Visceral Fat - the invisible risk

AMBITO E CONTEUDOS / SCOPE AND CONTENTS

Tecido adiposo – estrutura e função. Gordura visceral – importância e atividade. Obesidade – consequências e sequelas. Composição corporal do indivíduo com excesso de peso e obesidade.

Adipose tissue - structure and function. Visceral fat - importance and activity. Obesity - consequences and sequels. Body composition of overweight and obese individuals.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

tecido adiposo; sobrepeso e obesidade; DEXA.

Adipose tissue; overweight and obesity; DEXA

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Estudantes, graduados, pós-graduados, investigadores (MSc, PhD), especialistas em composição corporal (técnicos de exercício físico, nutricionistas, medicina estética, bariátrica e endocrinologia)

Students, graduates, postgraduates, researchers (MSc, PhD), body composition specialists (exercise coaches, nutritionists, aesthetic medicine, bariatric and endocrinology)

ESTRUTURA E CALENDARIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr + Assyncr

10 Dez/Dec 18.30-20.30h

FORMADORES / TUTORS

Sérgio Faloni, Regina Menezes, Rejane Giacomelli, Carina Rossoni e, Cíntia Pêgo
CBIOS Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

Dietas sustentáveis / Sustainable diets

ÂMBITO E CONTEÚDOS / SCOPE AND CONTENTS

Dieta Mediterrânica. Dietas Vegetariana e Vegan. Redução do desperdício alimentar. Exemplos práticos.

Mediterranean diet. Vegetarian and Vegan diets. Reduction of food waste. Practical examples.

PALAVRA-CHAVE / KEYWORDS

conceitos; redução do desperdício alimentar; reutilização

concepts; reduction of food waste; reuse

DESTINATÁRIOS / TARGET AUDIENCE

Nutricionistas; Estudantes de Nutrição de todos os níveis, mesmo em estágio de formação. Investigadores e especialistas de outros domínios interessados no tema.

Nutritionists; all level Nutrition students, even if trainees. Researchers and experts from other domains with interest in this theme.

ESTRUTURA E CALENDÁRIO / STRUCTURE AND CALENDAR

Syncr Mode

03 Fevereiro/ February 18.30-20.30h

FORMADORES / TUTORS

Emília Alves, e Cíntia Pêgo

CBios Nutrition and Public Health Lab, Universidade Lusófona, Lisboa



2021-2022

AGENDA (Preliminar)

	2021												2022											
	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dec	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dec
Dieta livre FODMAPs'				20																				
DXA101 Bases da Composição Corporal						1					2													
Rotulagem alimentar								28																
Inglês técnico para Ciências da Saúde										6														
Gordura visceral: o risco invisível											10													
Diets sustentáveis														3										

Estas datas podem ser alteradas

* a definir / to be defined