

PRESS RELEASE

Lucros a favor dos Bombeiros de Óbidos

Encontro de prevenção alimentar nos problemas oncológicos

A “Colheitas D´Óbidos” vai realizar, no próximo dia 2 de outubro, entre as 10h00 e as 13h30, um Encontro sobre “O Impacto da Alimentação e Estilo de Vida nos Problemas Oncológicos”. O valor angariado reverte na totalidade para os Bombeiros Voluntários de Óbidos.

Este evento irá ter como oradora a nutricionista Laura Holgado e decorrerá nas instalações da empresa “Colheitas D´Óbidos”, que ficam situadas na Estrada Nacional, nº 114, Casal do Outeiro, A-da-Gorda, Óbidos.

Segundo a organização, “vamos partilhar o essencial para melhores escolhas alimentares diárias. Depois deste encontro será mais fácil encontrar um equilíbrio de saúde e bem-estar preventivo”.

Haverá uma oferta e partilha de uma sopa saudável. Inscrições e pedidos de informação: 916361150

Programa:

10h00 – Acolhimento / Receção

1. Risco de desenvolver Cancro:

- O que é o cancro? – Processo de carcinogénese;
- Mecanismos / processos metabólicos envolvidos no cancro;
- Risco/ Prevalência / Probabilidades: como interpretar a informação.

2. Prevenção do risco de desenvolver o Cancro: aplicação do princípio da precaução:

- Recomendações atualizadas para a prevenção do cancro (comprovadas);
- Motivação.

11h30 - Pausa restauradora – Momento de hidratação

11h45 – Continuação da sessão

3. Mudança/Gestos

- Estilo de Vida



- Propriedades nutricionais de alguns alimentos vs. processo de carcinogénese - Estudos/Evidências científicas.
- Modos de confeção protetores das propriedades anticancerígenas dos alimentos.
- Pesticidas ou alimentos de agricultura mais tradicional/ (biológica) e o cancro /Impacto ambiental - como fatores promotores da mudança.

4. Alimentação consciente/saudável vs. Contacto com a natureza/atividade física VS - Agricultura/Convívio, partilha, troca de saberes: sustentabilidade/escolhas mais coerentes.

13h15 – Momento «Sopa» e prova de alguns aperitivos.

14h00 – Encerramento da sessão.

Gabinete de Comunicação e Imagem
Município de Óbidos