

# INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES MAIS FREQUENTES E CUIDADOS ASSOCIADOS

17 janeiro 2024 | 20h00 - 22h00 | 6 horas

Formação online

Rita Lima

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:

## APRESENTAÇÃO

As intolerâncias e alergias alimentares podem provocar constrangimentos na vida das pessoas que por elas são afetadas. No entanto, é necessário ter algum cuidado para que a ingestão de algumas substâncias não venha a comprometer a saúde e a vida quotidiana.

Nesta formação, uma nutricionista abordará esta temática, procurando dar sugestões de adequação da alimentação às necessidades nutricionais e às intolerâncias e alergias alimentares que mais frequentemente se manifestam.

## 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.

Data / Horário	Formador	Temática
17 jan 2024 20h00 – 22h00	Rita Lima	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intolerâncias e Alergias Alimentares<ul style="list-style-type: none"><li>- Exemplos de intolerâncias e alergias alimentares mais frequentes</li><li>- Efeitos das intolerâncias e alergias alimentares</li><li>- Sugestões de estratégias para minimizar os efeitos das intolerâncias e alergias alimentares</li></ul></li></ul>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

17 de janeiro de 2024 – 20h00-22h00

(2 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### 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	5€
-------------	----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

## APOIOS E PARCERIAS

**COPYSERVICE**  
CENTRO DE CÓPIAS DE LOURES  
[www.copy-service.pt](http://www.copy-service.pt)



kairosport