



# ALIMENTOS, UMA FONTE NATURAL DE ANTIOXIDANTE

## COMPOSTOS ANTIOXIDANTES E OS SEUS EFEITOS BENÉFICOS NA SAÚDE



### Formadores

Nubélia Bravo  
Cláudia Neves

### DESTINATÁRIOS

Professores de Física e Química e de  
Biologia e Geologia do 3º Ciclo do Ensino  
Básico e do Ensino Secundário.

### LOCAL

Escola Secundária de Santa Maria-Sintra

### CALENDÁRIO

Abril (16, 17, 23 e 30) e Maio (7 e 8)

Sexta: 18 h–22 h; Sábado: 9 h–13 h

8 Maio das 9 h às 16 h

### DURAÇÃO/CRÉDITO

25h /1

### OBJECTIVOS

- Permitir ao professor o desenvolvimento de competências nas áreas: alimentar, nutrição e saúde.
- Actualizar os professores sobre a função dos compostos antioxidantes na dieta alimentar.
- Esclarecer os professores sobre os efeitos benéficos dos compostos antioxidantes na saúde.
- Implementar projectos nas áreas alimentar e saúde na comunidade educativa.

### CONTEÚDO

- Alimentação saudável
- Protecção contra os radicais livres: antioxidantes
- Alimentos com compostos antioxidantes
- Efeitos benéficos dos compostos antioxidantes na saúde
- Análise da actividade antioxidante em alimentos