

## INSCRIÇÃO

- > formulário de participante
- > totalmente preenchida
- > assinada e carimbada pelo superior hierárquico
- > entregue no Núcleo de Formação

A frequência da ação/curso de formação só se considera efetiva após confirmação da seleção pelo Núcleo de Formação

A admissão fica sujeita ao número de vagas disponíveis.

## ORGANIZAÇÃO E CONTACTOS

### Equipa do Núcleo de Formação:

Dr.ª Sílvia Brito

Sr. José Carlos Pereira

### Administração Regional de Saúde do Alentejo, I.P.



Núcleo de Formação da ARSA, I.P.  
Rua Dr. Joaquim Henrique da Fonseca, 20  
7000-890 Évora



266 242 606



266 704 197



formacao@arsalentejo.min-saude.pt  
www.arsalentejo.min-saude.pt

# "Práticas alimentares saudáveis vs atividade física: que orientações dar?"

19 e 20 de Abril de 2018



Ação co-financiada:



# "Práticas alimentares saudáveis vs atividade física: que orientações dar?"

**HORÁRIO |** 9:30 ~ 13:00 / 14:00 ~ 17:30

**LOCAL |** Sala de Formação da Administração Regional de Saúde  
I.P.— Praça Joaquim António de Aguiar, 5—Évora

**INSCRIÇÃO |** até 13 de abril de 2018

**OBJETIVOS:**

- Dotar os profissionais de saúde de conhecimentos em algumas áreas de intervenção, quer na comunidade quer de forma individual;
- Elucidar os profissionais de saúde quanto à realidade do perfil de Saúde dos Jovens na Comunidade;
- Elucidar os profissionais de saúde quanto à realidade do que é uma alimentação equilibrada, variada e completa;
- Elucidar os profissionais acerca da alimentação vegetariana;
- Elucidar os profissionais quanto aos mitos inerentes à alimentação nos dias de hoje;
- Dotar os profissionais de saúde de conhecimentos quanto à prescrição de atividade física.

**DESTINATÁRIOS:** Médicos, Nutricionistas, Dietistas, Enfermeiros, Psicólogos, Fisioterapeutas, Técnicos de Serviço Social, Higienistas Orais, Técnicos de Saúde Ambiental, ...

**CERTIFICAÇÃO:** para participantes que frequentarem 95% das horas

***Todos os inscritos, selecionados e não selecionados, serão contactados.***

***Caso compareça no local da formação sem ter sido contactado  
não poderá assistir.***

## PROGRAMA

### 1º Dia

**1) Perfil de Saúde dos Jovens na Comunidade – 3,5 horas**

**2) Atividade física – 3,5 horas**

Estratégias de promoção da atividade física e suas prescrições.

### 2º Dia

**3) Alimentação Saudável e Alimentação Vegetariana Saudável – 3,5 horas**

O conceito de dieta vegetariana e sua classificação

Saúde e dietas vegetarianas

**4) Alimentação Vegetariana em Idade Escolar – 3,5 horas**

Discussão do manual de “Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável”.

### FORMADORES

Gregória von Aman;

Paulo Rocha.

Sandra Silva;

