

INSCRIÇÃO

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

A frequência da ação/course 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;

