



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Acreditado pela ACSS processo de renovação n.º 015/19-10-2000 e despacho ministerial de 26-01-2001
Entidade equiparada a certificada pela DGERT, de acordo com o artigo 4º da Portaria n.º 851/2010 de 6-09-2010
Entidade Certificada pela QEC cumprindo os requisitos da Norma NP ISO 21001:2020



ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS: O que podemos fazer pela nossa saúde e bem-estar?

DATA | 9 de julho de 2025

HORÁRIO | Das 14:00 às 17:00 horas

LOCAL | Anf. Prof. Marck Athias, piso 3, elev. 11 e 12

DESTINATÁRIOS | Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais/Técnicos Auxiliares de Saúde da ULSSM

Prazo limite de Inscrição | 1 de julho de 2025

INSCRIÇÃO | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](#) ou <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1046>

Publicação de Lista de Seleccionados | 4 de julho de 2025
(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

Coordenação organização:
Serviço de Saúde Ocupacional/ULSSM

e

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Telefone: 21 780 51 08
centro.formacao@ulssm.min-saude.pt





ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS: O que podemos fazer pela nossa saúde e bem-estar?

OBJETIVOS

Ao finalizar esta ação de formação, os participantes deverão estar aptos a:

- Identificar os diferentes hábitos de vida saudáveis e pouco saudáveis
- Caracterizar, na sua vida pessoal, estilos de vida saudáveis
- Caracterizar, na sua vida pessoal, estilos de vida menos saudáveis
- Estabelecer uma estratégia para alterar um estilo de vida pouco saudável

DESTINATÁRIOS

Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais/Técnicos Auxiliares de Saúde da ULSSM

PRÉ-REQUISITOS

Não se Aplica

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

Método expositivo e método interativo.

CERTIFICAÇÃO

Emissão de Certificado de Formação mediante cumprimento dos seguintes requisitos:

- Assiduidade – Frequência de 100% carga horária total;

FORMADORES

Serviço de Saúde Ocupacional/ULSSM

PROGRAMA

- Caracterização de estilos de vida saudáveis designadamente os relacionados com a dieta, com o exercício físico, com a manutenção de um peso normal e com a evicção de comportamentos aditivos;
- Vantagens da adoção de estilos de vida saudáveis, designadamente do exercício físico regular e de uma dieta promotora da saúde;
- Efeitos sobre a saúde do excesso de peso/obesidade, do sedentarismo, do tabagismo, do consumo de álcool e de outras drogas;
- Influência dos estilos de vida saudáveis na promoção da saúde e bem-estar e na manutenção da capacidade de trabalho.

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA | 9 de julho de 2025

HORÁRIO | Das 14:00 às 17:00 horas

PRAZO DE INSCRIÇÃO | 01/07/2025

<https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1046>

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS | 04/07/2025

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

CARGA HORÁRIA | 3 Horas

LOCAL | Anf. Prof. Marck Athias, piso 3, elev. 11 e 12