



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 Selecionados | 4 de julho de 2025**  
(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)



## 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
- Caraterizar, 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

- Caraterização 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;
- Influencia 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

---

**Coordenação organização:**

Serviço de Saúde Ocupacional/ULSSM

e

CENTRO DE  
FORMAÇÃO

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

