

## OBJETIVOS

- Dar a conhecer as ações desenvolvidas no Centro de Formação e Integração Profissional;
- Analisar os fatores de risco e desenvolver a capacidade de agir positivamente sobre eles;
- Favorecer a adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis;
- Adotar estratégias que tenham em atenção as questões de equidade e de redução das desigualdades em saúde;
- Aumentar o nível de literacia, criando ambientes que tornem acessíveis as decisões mais favoráveis;
- Reforçar as competências pessoais e da comunidade envolvente em prol da saúde individual e coletiva.

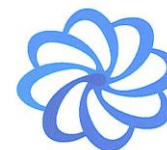
## Centro de Formação e Integração Profissional

**Casal do Godel (Runa)**  
**Telefone: 261 318 050**  
**[www.apeci.org.pt](http://www.apeci.org.pt)**

Com o apoio de:



Torres Vedras  
Câmara Municipal



Centro de Formação e  
Integração Profissional

## Promoção de estilos de vida saudáveis

### Partilha de Experiências



**30 DE NOVEMBRO DE 2013**

**EDIFÍCIO DOS PAÇOS DO CONCELHO NA PRAÇA DO  
MUNICÍPIO EM TORRES VEDRAS**

- Pretendemos divulgar a implementação dos princípios e práticas de Promoção da Saúde no Centro de Formação e Integração Profissional.
- Resulta da identificação da necessidade de reduzir a prevalência dos fatores de risco e aumentar os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida.
- As atividades a desenvolver são orientadas para os determinantes da saúde promovendo uma alimentação saudável e prevenindo os fatores de risco relacionados com o consumo de tabaco, álcool e/ou outras substâncias potencialmente nocivas.
- Através de uma abordagem integrada e multidisciplinar procuramos dar respostas adequadas, de acordo com a missão, a visão e os compromissos da instituição e assumindo também particular responsabilidade no atual contexto social, político e económico.

### CONVITE

A Direção e todos os colaboradores desta Associação vêm deste modo convidar-vos a participar no Seminário que decorrerá no dia **30 de Novembro de 2013**, entre as 9.30 e as 13.00 horas.

Estará patente uma **exposição** com produtos produzidos na “quinta” e/ou transformados pelos formandos bem como um trabalho sobre a visita de estudo à Dianova.

### SÁBADO, 30 DE NOVEMBRO DE 2013

- 9h00 – Receção aos participantes
- 9h30 – Abertura da sessão
- 9h45 – Apresentação do Centro de Formação Profissional
- 10h15 – Centro de Apoio Psicossocial + Saúde – Associação Dianova Portugal
- 10h45 – Unidade de Cuidados na Comunidade de Torres Vedras
- 11h15 – Intervalo
- 11h30 – Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz
- 12h00 – Associação para a Saúde Oral Torreense
- 12h30 – Debate
- 13h00 – Encerramento da sessão

Moderador:

- Dra. Ana Umbelino – Vereadora da Cultura

Oradores:

- Dra. Cristina Manso – Médica Dentista, docente do Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz
- D. Lurdes Ramalho, Assistente da ASOT
- Dra. Catarina Batista, Psicóloga da Dianova
- Enfermeiros Patrícia Rodrigues e Ricardo Abrantes, Centro de Saúde de Torres Vedras

### PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS – PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS

Inscrição nº \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Familiar

Formando

Local de Trabalho: \_\_\_\_\_