



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Anexos

Elaborado por Teresa da Conceição Silva

Aluno nº: 201092298

Orientador Interno: Prof. Doutora Suzana Paz

Orientador Externo: Eng^a Alimentar Sandra Nunes

Barcarena
Novembro 2014

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Anexos

Elaborado por Teresa da Conceição Silva

Aluno nº: 201092298

Orientador Interno: Prof. Doutora Suzana Paz

Orientador Externo: Eng^a Alimentar Sandra Nunes

Barcarena

Novembro 2014

Índice

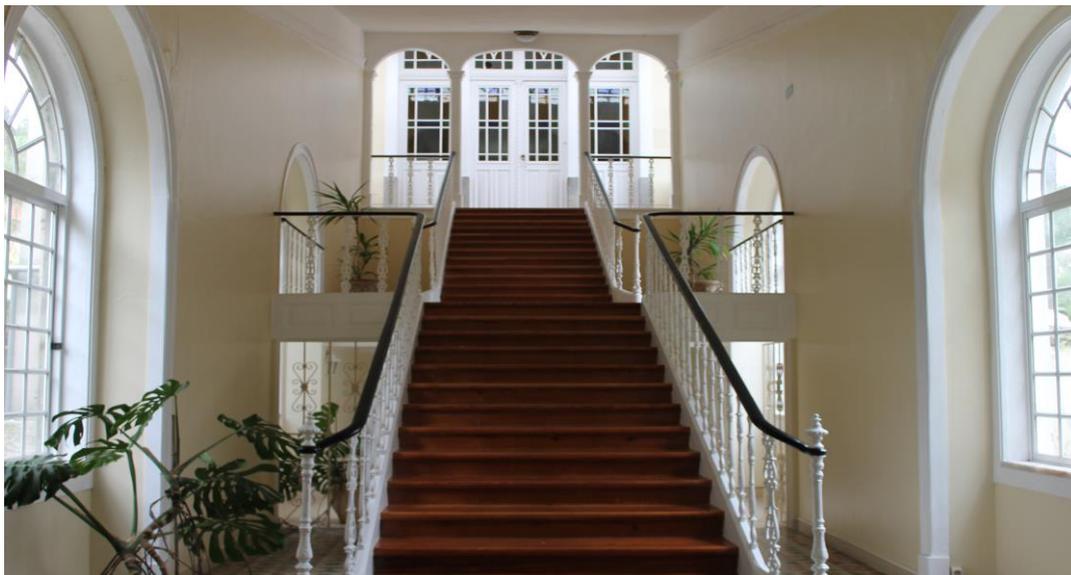
Índice.....	1
Anexo 1- nº horas.....	2
Anexo 2- Apresentação do local de estágio.....	3
Anexo 3 - Apresentação do local de estágio.....	4
Anexo 4 - Ementa.....	5
Anexo 5 - Folheto Caminhada.....	6
Anexo 6 - Sessão Educativa.....	7
Anexo 7 - ementa semanal.....	8
Anexo 8 - Alimentação Saudável.....	9
Anexo 9 - Alimentação Saudável.....	10
Anexo 10 - Alimentação Saudável.....	11
Anexo 11 - Alimentação Saudável.....	12
Anexo 12 - Saúde e Bem estar.....	13
Anexo 13 - Questionário.....	14
Anexo 14 - Balança e fita de Antropometria.....	15
Anexo 15- CAP 4ª Edição do Curso Nutrição Clínica.....	16
Anexo 16 - Curso Preparatório de Química.....	17
Anexo 16.1- 15º Simpósio de Cardiologia.....	18
Anexo 17- Encontro de Nutrição e Alimentação ANEN.....	19
Anexo 17.1.- 3º Semana da Nutrição.....	20
Anexo 17.2. – Congresso de Nutrição e Alimentação.....	21
Anexo 18- Seminário de Terapias Integrativas.....	22
Anexo 19 - Formação Profissional de Segurança no Trabalho.....	23
Anexo 20 - 4ª Semana da Nutrição e Alimentação.....	24
Anexo 21 - Curso de Atendimento e Vendas.....	25
Anexo 22 - Congresso de Saúde e Beleza Sorisa.....	26
Anexo 23 - Simpósio de Doença Cardiovascular no Idoso.....	27
Anexo 24 -2ª Edição Seminário de empregabilidade e empreendedorismo.....	28
Anexo 25 – Formação Profissional Primeiros Socorros.....	29
Anexo 26 – Pesquisa no PubMed.....	30
Anexo 27 – Curso de Inglês 50h Associação Empresarial Sintra.....	31

Anexo 1 – declaração do número de horas de estágio

Anexo 2 – apresentação da CSI exterior



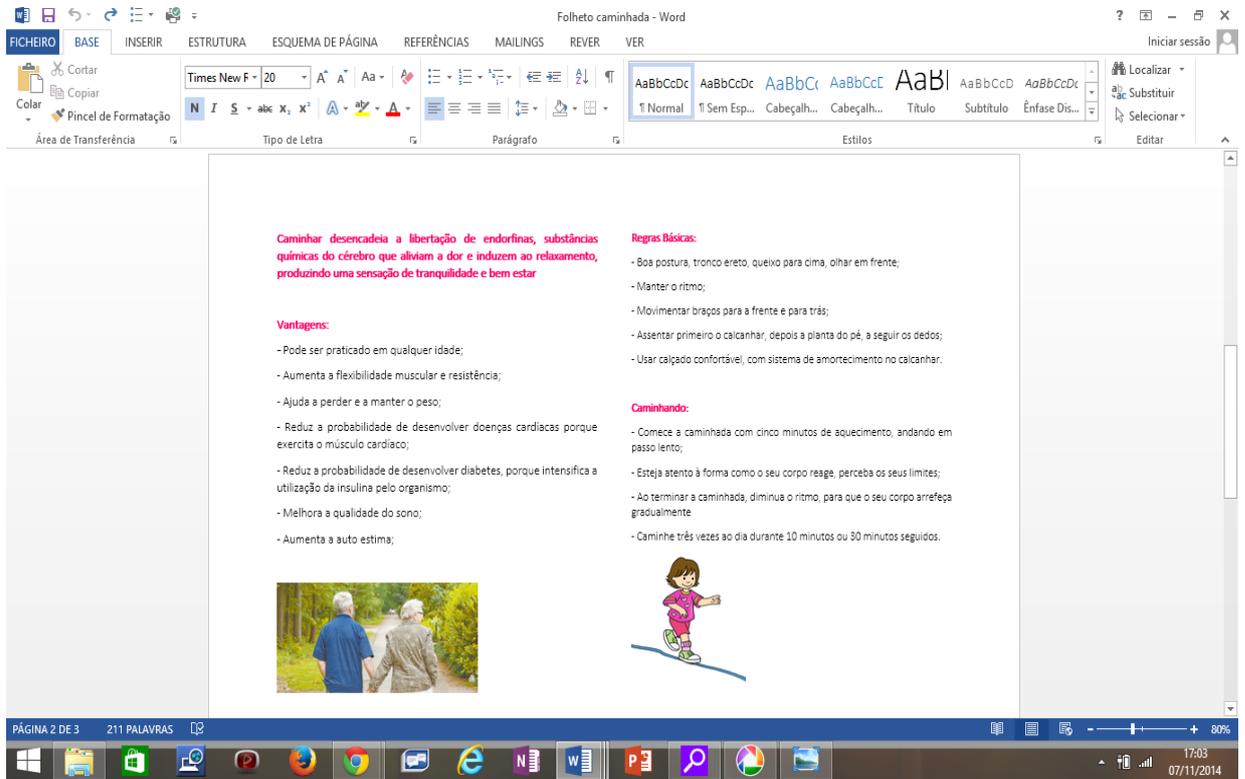
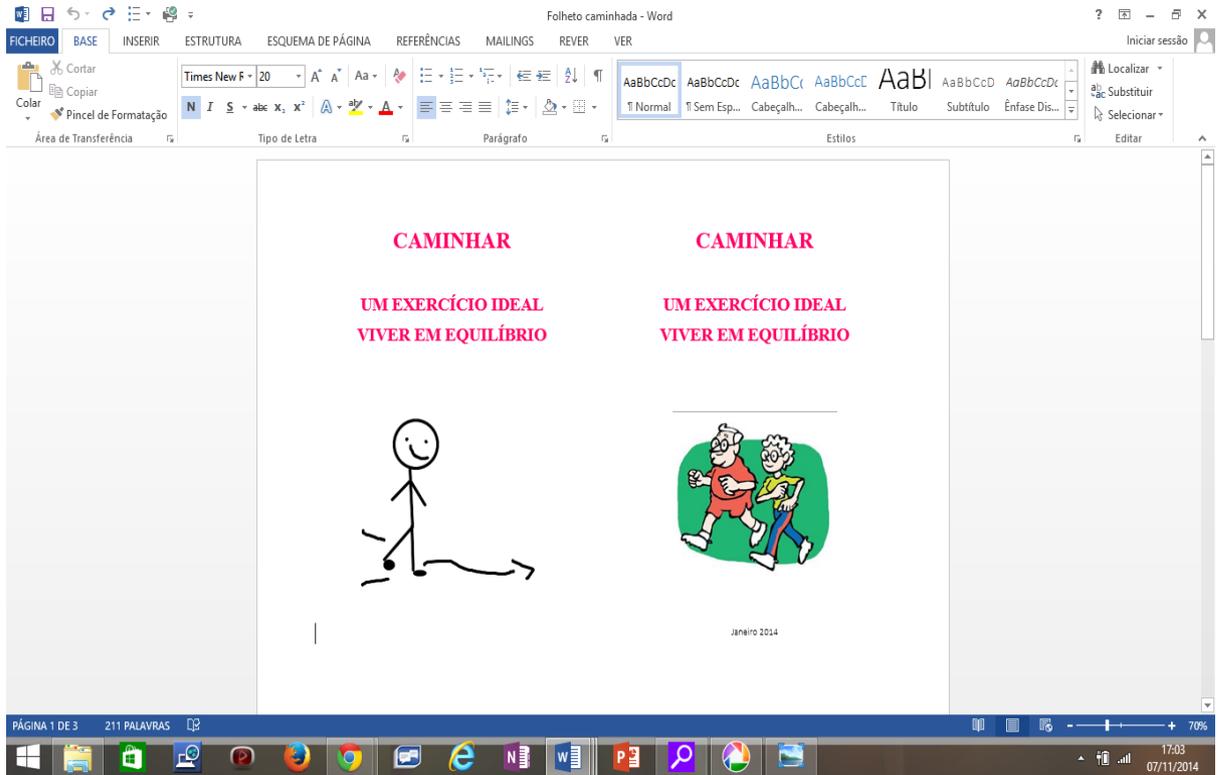
Anexo 3 apresentação da CSI interior



Anexo 4 – exemplo de uma ementa

<p>2ª Feira</p>	<p>Almoço: sopa-Grão com espinafres Prato- Costeletas de porcas grelhadas com arroz de cenoura Salada/Legumes Tomate e cebola Jantar: sopa Grão Prato Filetes de pescada estufados com puré de batata, com salada ou legume</p> <div data-bbox="903 517 1449 622" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Sobremesa: almoço e jantar 1 peça de fruta da época</p> </div>
<p>3ª Feira</p>	<p>Almoço: sopa – creme de couve-flor Prato- batata assada com peru assado no forno, com salada mista Sobremesa – fruta da época Jantar: sopa- igual ao almoço Prato- arroz de peixe e salada mista</p>
<p>4ª Feira</p>	<p>Almoço: sopa-Creme alho francês Prato- Frango guisado com ervilhas e esparguete, salada mista Sobremesa - fruta da época Jantar: sopa – igual ao almoço Prato- Peixe assado com puré de batata, com legumes cozidos</p>
<p>5ª Feira</p>	<p>Almoço: sopa puré de abóbora Prato – macarrão guisado com carne de porco e salada mista Jantar: sopa – igual ao almoço Prato – pescada cozida com batata, cenoura, e brócolos</p>
<p>6ª Feira</p>	<p>Almoço: Sopa- Agrião Prato bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista Jantar: Sopa de agrião Ervilhas com ovos escalfados e chouriço.</p>
<p>Sábado</p>	<p>Almoço: sopa creme de cenoura e abóbora Prato – feijão-frade com atum Jantar: sopa igual ao almoço Prato- pescada no forno com arroz de grelos</p>
<p>Domingo</p>	<p>Almoço: canja de galinha Prato: bacalhau desfiado com grão e brócolos Sopa igual ao almoço Jantar: red fish assado no forno com batatinhas e salada</p>

Anexo 5 – folheto da caminhada



Anexo 6 – Sessões educativas.



Anexo - 7 ementa semanal

Ementa Semanal - PowerPoint

FICHEIRO BASE INSERIR ESTRUTURA TRANSIÇÕES ANIMAÇÕES APRESENTAÇÃO DE DIAPOSITIVOS REVER VER

Iniciar sessão

1

Ementa Semanal

Teófilo Silva
Estratégia de Ciências da Nutrição
2013/2014
Universidade Atlântica

2

2ª Feira

- Almoço: sopa-grão com espinafres
- Prato: Costeletas de porco grelhadas com amoz de cenoura Salada/Legumes Tomate e cebola
- Jantar: Iguar ao almoço
- Prato: filetes de pescada estufadas com puré de batata, com salada ou legume



3

3ª Feira

- Almoço: sopa - creme de couve flor
- Prato: batata assada com peru assado na forno, com salada mista
- Jantar: sopa- igual ao almoço
- Prato: amoz de peixe e salada mista



4

4ª feira

- Almoço: sopa - Creme aino francês
- Prato: Frango guisado com ervilhas e esparguete, salada mista
- Jantar: sopa - igual ao almoço
- Prato: Peixe assado com puré de batata e legumes cozidos



DIAPOSITIVO 8 DE 8 10:40 13/11/2014

Ementa Semanal - PowerPoint

FICHEIRO BASE INSERIR ESTRUTURA TRANSIÇÕES ANIMAÇÕES APRESENTAÇÃO DE DIAPOSITIVOS REVER VER

Iniciar sessão

5

5ª feira

- Almoço: sopa puré de abobora
- Prato - macarão guisado com carne de porco e salada mista
- Jantar: sopa - igual ao almoço
- Prato - pescada cozida com batata, cenoura, e brócolos



6

6ª feira

- Almoço: sopa de Agridão
- Prato: bife de peru grelhado com amoz de feijão e salada mista
- Jantar: sopa igual ao almoço
- Prato: ervilhas com ovas estufadas.



7

Sábado

- Almoço: sopa creme de cenoura e abobora
- Prato - feijão frade com atum
- Jantar: sopa igual ao almoço
- Prato: pescada na forno com amoz de grãos



8

Domingo

- Almoço: carja de galinha
- Prato: bacalhau assado com grão e brócolos
- Jantar: sopa igual ao almoço
- Prato - rede fin assada na forno com batatinhas e salada



DIAPOSITIVO 8 DE 8 10:40 13/11/2014

Anexo – 8 alimentação saudável.

Alimentação saudável estágio - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

1

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Teresa Silva
Finalista C.Nutrição 2014
Univ. Atlântica

2

- Atualmente somos bombardeados com alimentos industrializados, (processados) com conservantes, aromatizantes, etc.
- Mas temos ao nosso alcance uma combinação deliciosa de alimentos saudáveis.
- Basta estarmos receptivos para conhecer mais sobre eles e termos vontade de fazer uma mudança alimentar.

3

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Ter uma alimentação saudável significa comer bem, de forma equilibrada e variada. Assim, o peso ideal surge naturalmente, permitindo um bom desenvolvimento físico e intelectual.

4

Óleos e Gorduras 1-2 porções
Açúcares e Doces 1-2 porções
Leites e Derivados 3 porções
Carnes e Ovos 1-2 porções
Leguminhosas 1 porção
Hortaliças 4-5 porções
Frutas 2-5 porções
Cereais, Pães, Tubérculos e Raízes 5-9 porções

5

PARA QUE SERVE

- A pirâmide foi desenvolvida para orientar as pessoas a fazerem escolhas alimentares saudáveis, incentivando-as a ter uma alimentação rica em nutrientes com funções benéficas para a saúde.
- Como nota importante é salientado o exercício físico e a água, esta é considerada importantíssima na dieta saudável.

6

Principais nutrientes de cada grupo alimentar:

- Pães, arroz, cereais, massas:** carboidratos complexos (vitaminas do complexo B e fibras);
- Hortaliças e vegetais** (vitamina A, vitamina C, folato, ferro, fibras);
- Frutas** (vitamina A, C, potássio, folato, ferro, fibras);
- Leite, iogurtes e queijos** (cálcio, proteína, vitamina A, e D);
- Carnes, aves, peixes, ovos, feijão, nozes** (ferro, zinco, vitaminas do complexo B, e proteínas);
- Gorduras, óleos e açúcares** (vitamina E, ácidos gordos essenciais, carboidratos, porém são ricos em calorias e devem ser utilizados esporadicamente).

Slide Sorter Oriet Portuguese (Portugal) 140% 17:43 23/10/2014

Alimentação saudável estágio - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

7

HIDRATOS DE CARBONO

- Inclui pães, cereais, farinhas, biscoitos integrais, arroz e massas.
- São alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, cuja absorção é mais lenta que a do açúcar simples.
- A pirâmide reforça a importância dos cereais integrais, ricos em fibras.

8

- O pão branco, arroz branco, batatas, massas comuns e farinhas refinadas estão no topo da pirâmide, devendo ser consumidos com moderação.
- São energéticos, fornecem energia para o corpo se movimentar e executar atividades metabólicas.

9

VEGETAIS E FRUTAS

- Os legumes e as frutas são alimentos reguladores, são fontes de vitaminas, minerais e fibras. O seu consumo diário é importante para o bom funcionamento do organismo.
- Estes alimentos possuem antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol LDL e neutralizam os radicais livres, diminuindo o envelhecimento das células.

10

PROTEÍNAS

As proteínas podem ser animais (carnes, ovos, peixes e aves), existem proteínas animais ricas em cálcio (leite, queijo, iogurte).

Vegetais: feijões, soja, leguminosas

As carnes brancas, o peixe e os ovos estão mais abaixo na pirâmide.

Já as carnes vermelhas estão no topo, indicando consumo moderado, juntamente com a manteiga, por serem alimentos ricos em gorduras saturadas.

11

- As proteínas são construtoras, atuam na produção de músculos, ossos, pele, células do sangue, enzimas, anticorpos e hormonas.
- Cicatrizam ferimentos e renovação das células envelhecidas.

12

GORDURAS

O azeite, óleo de girassol e soja estão na parte mais baixa da pirâmide, por serem ricos em gorduras polinsaturadas, monoinsaturadas e os chamados ómeegas, que ajudam a controlar as gorduras e o sistema cardiovascular.

Slide Sorter Oriet Portuguese (Portugal) 140% 17:47 23/10/2014

Anexo - 9 alimentação saudável

Alimentação saudável estágio - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Slides Font Paragraph Drawing Editing

13

- Fornece uma fonte concentrada de energia, que pode ser armazenada;
- Oferecem sabor, aroma e textura aos Alimentos.



14

ÁGUA

Água é o principal componente do corpo humano constitui cerca de 2/3 do peso total. Com o oxigênio, ela é o elemento mais importante para a manutenção da vida. A água possui funções construtora e reguladora.



15

VITAMINAS

Presentes em todas as reações químicas do nosso corpo. Participam na formação dos ossos e tecidos. Previnem certos tipos de cancro e evitam o envelhecimento.



16

MINERAIS

Participam em todas as reações químicas do nosso organismo; Alguns minerais estão envolvidos no processo de crescimento



17

- O Conselho Europeu de Informação sobre Alimentação revela que os europeus consomem, em média, 386g de fruta e legumes por dia.
- A Organização Mundial de Saúde recomenda, no mínimo, o consumo de 400g, o que corresponde a uma maçã, uma pêra e uma chávena almoçadeira de legumes cozinhados.



18

Estes dados são de 2010, que retratam uma dieta demasiado calórica, com excesso de gorduras saturadas e défice de fruta, hortícolas e leguminosas secas. A fruta e os vegetais crus conservam mais vitaminas e minerais, mas o organismo aproveita melhor alguns micronutrientes se forem cozinhados. A solução é, pois, variar nas espécies e na preparação culinária.



Slide Sorter Oriel Portuguese (Portugal) 140% 17:49 23/10/2014

Alimentação saudável estágio - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Slides Font Paragraph Drawing Editing

19

Alguns estudos demonstram que a ingestão destes alimentos está associada à diminuição do risco de doenças crónicas, como problemas cardiovasculares, diabetes tipo II e alguns tipos de cancro (boca, laringe, estômago e pulmão).



20

O que acontece no corpo de quem caminha

Quando realizamos pelo menos três sessões semanais, não importa se sejam 10 ou 30 minutos, há benefícios para a saúde.

- O corpo queima 300 calorias - 20% a gordura e 80% a glicose para fornecer energia. Água e oxigênio.
- O exercício aumenta a frequência cardíaca. Isso acelera o fluxo sanguíneo.
- Quando caminhamos, o sangue é bombeado para os músculos, o que os mantém aquecidos.



21

Cozinha Saudável



22

DICAS PARA UMA COZINHA SAUDÁVEL

- Prefira legumes e fruta com aspeto mais vivo e firme.
- Em casa, lave-os em água corrente, sem os deixar de molho, evitando-se assim a perda de vitaminas.
- Junte o sal à água no início da cozedura: os legumes perdem menos líquidos e nutrientes.
- Reduza o tempo de cozedura ao essencial.
- Não guarde os alimentos num recipiente para mantê-los quentes.

23

Os alimentos devem ser congelados logo após a colheita, e sem descongelações accidentais. Assim conservam as propriedades, podendo ser uma alternativa aos frescos.

- Para grelhar no carvão, prefira alimentos menos gordos. Além de mais saudáveis, produzem menos chama.
- Rejeite os pedaços carbonizados



24

SIMPLICIDADE E QUALIDADE

- Na cozinha, prefira os métodos de culinária simples, como os grelhados e cozidos.
- Não utilize gorduras ou óleos queimados.
- Reduza o consumo de gorduras, sobretudo as ricas em ácidos gordos saturados.

Prefira o peixe e as carnes magras, combinando a sua alimentação com frutas, legumes e leguminosas.



Slide Sorter Oriel Portuguese (Portugal) 140% 17:53 23/10/2014

Anexo – 10 alimentação saudável

Alimentação saudável estagio - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select

25

- Varie nas ementas pois é a melhor forma de assegurar uma alimentação equilibrada no dia a dia.
- Coma alimentos crus e cozinhados.
- Vigie o peso e faça exercício físico, pois é um excelente complemento de uma alimentação saudável.
- Uma alimentação saudável é uma alimentação variada. É igualmente importante saber preparar corretamente os alimentos para as refeições.

26

- Faça pelo menos 5 refeições por dia.
- Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas).
- Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras.
- Consuma diariamente três porções de leite e derivados.
- uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar gordura.
- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

27

- Evite refrigerantes, bolos, biscoitos doces recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
- Beba pelo menos 1,5 litro (6 a 8 copos) de água por dia.
- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

28

29

Obrigada pela vossa atenção.

Slide Sorter Office Portuguese (Portugal) 140% 17:53 23/10/2014

ementas deco - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Clipboard Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select

1

23 feira

- Sopa de espinafres
- Frango estufado com arroz de ervilhas e salada de cenoura
- Kiwi

2

23 feira

- Sopa de Juliana
- Leite de vaca gregado com puré de cenoura, salada de ameixas e tomate
- Maizã

3

24 feira

- Sopa de feijão com couve
- Omlete de fígado com arroz de cenoura, salada de brócolos e laranja

4

24 feira

- Sopa de couve portuguesa
- Bife de porco gregado com arroz de couve portuguesa
- Abacaxi

5

24 feira

- Sopa de alho francês
- Carne de vaca picada com macarrão cozido
- Banana

6

Sábado

- Sopa creme de legumes
- Cabido-rabo de bacalhau
- 1 gelatina

7

Domingo

- Sopa de legumes
- Bife de frango gregado com espinafres e espinafres
- 1 gelatina

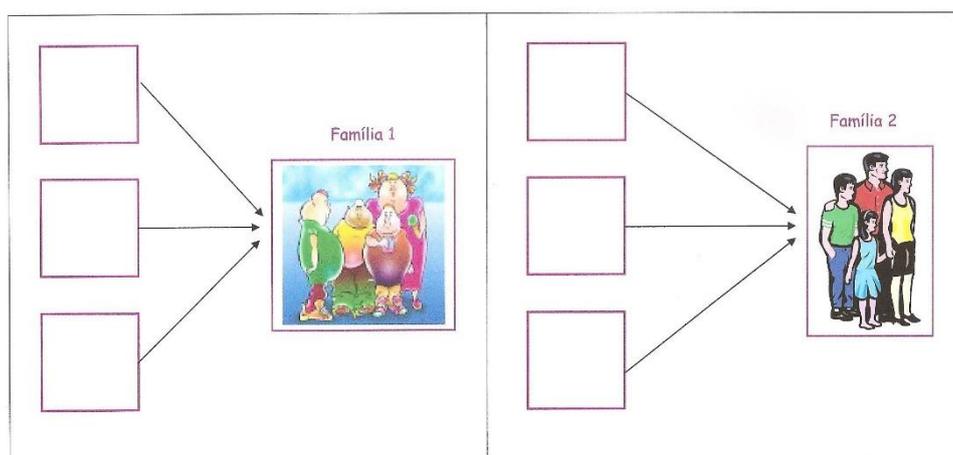
Slide Sorter Office Theme Portuguese (Portugal) 132% 18:03 23/10/2014

Anexo – 11 alimentação saudável



Sessão 1

O papel da alimentação no bem-estar:



Anexo 12 – definição de bem-estar

Sessão 1

Objectivos da sessão:

- Apresentação de todos os participantes;
- Definição de bem-estar;

Desenvolvimento da sessão:

1. Apresentação de todos os participantes e preenchimento do nome no cartão de identificação.
2. Definição do conceito de bem-estar.

O bem-estar implica opções (escolhas) e acções! As nossas escolhas diárias e as nossas acções que resultam dessas escolhas podem conduzir a um estilo de vida mais saudável. Isto é especialmente verdade se considerarmos as nossas acções em termos de alimentação e actividade física.

Qual é a sua definição de bem-estar? (fazer recolha das várias definições e criar uma conjunta)

Qual o papel desempenhado pela alimentação na sua definição de bem-estar? (fazer actividade das figuras)

Anexo 14 – Balança e fita acessórios antropométricos



Anexo 15 - 4º edição do curso de Nutrição Clínica



Anexo 16 - curso preparatorio de quimica



CURSO PREPARATÓRIO DE QUÍMICA

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Elementos químicos
- Unidades estruturais da matéria e tipos de substâncias
- A molécula da água
- Compostos inorgânicos
- Compostos orgânicos
- Misturas, colóides e soluções
- Quantidade em química
- Concentração de soluções
- Introdução às reacções químicas



ENCONTRO
DE
NUTRIÇÃO
E
ALIMENTAÇÃO

Certificado
de Participação

Certifica-se, para os devidos efeitos, que o(a) Ex.mo(a)
Senhor(a) Teresa Conceição Silva
esteve presente no Encontro de Nutrição e Alimentação
(ENA), realizado na Pousada da Juventude do Parque das
Nações - Lisboa, nos dias 29 e 30 de Novembro de 2013.

A Presidente da ANEN



Sara Lopes



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO
E ALIMENTAÇÃO
ANEN

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO
III Semana da Nutrição



Certifica-se que:

Participou na **III Semana da Nutrição** realizada a 2 de Maio de 2013, no Auditório 1 da
Universidade Atlântica

Mariana Lopes dos Santos

Presidente da Comissão organizadora da III Semana da Nutrição



CERTIFICADO

Certifica-se que

Teresa Silva

Participou no XII Congresso de Nutrição e Alimentação,
que decorreu nos dias 16 e 17 de Maio de 2013,
no Centro de Congressos de Lisboa.



Helena Ávila M.
Presidente da Direcção da
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt | www.cna.org.pt

CERTIFICADO

Para os devidos efeitos se declara que TERESA CONCEIÇÃO SILVA participou no Seminário de Terapias Integrativas, realizado na Universidade Atlântica / Escola Superior de Saúde Atlântica, no dia 14 de Dezembro de 2013, integrado na Unidade Curricular em Enfermagem de Reabilitação I, no âmbito do VI Curso de Pós-licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação, com a duração de 3h,30m.

Conteúdos Programáticos:

Terapias Complementares

- Hipnoterapia na Gestão e Controlo da Dor
- Yoga do Riso

Terapias Energéticas

- Acupunctura em Enfermagem
- Reiki com Intervenção de Enfermagem

Barcarena, 14 de Dezembro de 2013


Dr.ª Natália Espírito Santo

(Secretária-Geral da Universidade Atlântica)

Universidade
Atlântica

Anexo 19 - Curso de Formação Profissional de Segurança no Trabalho – Associação Empresarial de Sintra



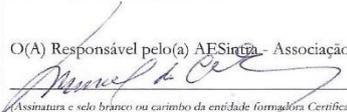
Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Teresa da Conceição Silva natural de Vinhais nascida em 13/10/1957, com o N.º de Identificação Civil 7243503 válido até 16/04/2010, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de Segurança no Trabalho, em 13/03/2014, com a duração de 8:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação
Segurança no Trabalho	8:00	-

SINTRA, 13 de Março de 2014

O(A) Responsável pelo(a) AESintra - Associação Empresarial do Concelho de Sintra


(Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora Certificada)

Certificado n.º 1/2014 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



**IV SEMANA DA NUTRIÇÃO DA
UNIVERSIDADE ATLÂNTICA**

Certificado

Certifica-se que Teresa Silva, participou na IV Semana da

Nutrição da Universidade Atlântica, que se realizou nos dias 18 e 19 de Março.

A Presidente do Núcleo de Estudantes de Nutrição da Universidade Atlântica

*Joana
Baleia*

(Joana Baleia)



Anexo 21 - Curso de Atendimento e Vendas Presencial- IEFP



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP
DELEGAÇÃO REGIONAL DE LISBOA E VALE DO TEJO
CENTRO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE SINTRA

Certificado de Qualificações

Formação Modular

(Portaria n.º 283/2011, de 24 de outubro)

Certifica-se que Teresa da Conceição Silva, natural de Vinhais, nascida em 13/10/1957, com o N.º de Identificação Civil 7243503 válido até 13/04/2015, concluiu com aproveitamento, em 22/04/2014, no(a) Centro de Emprego e Formação Profissional de Sintra, a(s) seguinte(s) unidade(s) de formação de curta duração do Catálogo Nacional de Qualificações, com início em 08/04/2014.

Componente de Formação	Código	Unidades de Formação de Curta Duração	Carga horária
Tecnológica	5897	Atendimento e venda presencial	25

Sintra, 22 de Abril de 2014

O(A) Responsável pelo(a) Centro de Emprego e Formação Profissional de Sintra


(Assinatura e selo branco ou carimbo)

Certificado n.º 1050/2014



N.º de Identificação Civil 7243503 - Página 1 de 1

CONGRESSO SORISA
Saúde e Beleza 2014
14 DE ABRIL 2014 | HOTEL TIARA PARK LISBOA

Certificado de Participação

Certifica-se que TERESA DA CONCEIÇÃO SILVA,
participou no **Congresso Sorisa - Saúde e Beleza 2014**, organizado pela Sorisa e realizado no
dia 14 de Abril de 2014, das 09h30 às 18h00, no Hotel Tiara Park, em Lisboa.

Tendências apresentadas no evento

FISIOTERAPIA DERMATO-FUNCIONAL - a especialidade clínica que estuda e atua sobre as disfunções de ordem estética.
NUTRIÇÃO - saber comer inteligentemente.
AS PARCERIAS como modelo de negócio.
GESTÃO E MARKETING no centro de estética.
MAKEOVER ESTÉTICO e a sua importância na auto-estima dos pacientes oncológicos.
DERMATOLOGIA E MEDICINA ESTÉTICA - o papel da esteticista nos cuidados pós-cirúrgicos.

14 Abril 2014 / A organização



Anexo 24 - 2ª Edição do Seminário Empregabilidade e Empreendedorismo



Certificado

Para os devidos efeitos se declara que JORDSA DA CONCEIÇÃO SILVA esteve presente na 2ª Edição do Seminário com o tema "Empregabilidade e Empreendedorismo" organizado pelo Gabinete de Apoio à Inserção no Mercado de Trabalho da Universidade Atlântica, o qual teve lugar no Auditório Afonso de Barros, no dia 04 de Junho de 2014, entre as 14h30 e as 18h30 com a duração total de 4 horas.

Programa:

- **Empregabilidade e Inserção Profissional:**
 - Oportunidades de emprego para os jovens - Fundação da Juventude;
 - Estagiar para quê? - Estagiar.pt;
 - A importância das incubadoras de empresas para a criação de empregos - Incubcenter da Universidade Aberta.
- **Empreendedorismo como fonte de criação de emprego:**
 - O Empreendedorismo como fonte de criação de emprego - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
 - O Empreendedorismo social - CASES, Cooperativa António Sérgio para a Economia Social;
 - Desmarca-te: Constrói a tua marca pessoal - SEA Agência de Empreendedores Sociais.

Barcarena, 04 de Junho de 2014

O Coordenador do Gabinete de Apoio à Inserção no Mercado de Trabalho


Prof. Doutor José Machado


Anexo 25 - Formação Profissional de Primeiros Socorros Nível I



Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Teresa da Conceição Silva natural de Vinhais nascida em 13/10/1957, com o N.º de Identificação Civil 7243503 válido até 13/04/2015, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de Primeiros Socorros - Suporte Básico de Vida - Nível I, em 24/07/2014, com a duração de 8:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação
Primeiros Socorros - Suporte Básico de Vida - Nível I	8:00	-

SINTRA, 24 de Julho de 2014

O(A) Responsável pelo(a) AESintra - Associação Empresarial do Concelho de Sintra


(Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora Certificada)

Certificado n.º 316/2014 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010

Anexo 26 – pesquisa no PubMed do tema do artigo

The screenshot shows a web browser window with the PubMed website. The search query is "metabolic syndrome schizophrenia". The results are displayed in a list format, showing the first four items. The interface includes a search bar, navigation links, and a sidebar with filters. The taskbar at the bottom shows various application icons and the system clock indicating 13:13 on 15/10/2014.

metabolic syndrome schiz: X

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Aplicações Facebook Agenda SAPO - Portugal Onl... Outlook.com - teres... Universidade Atlânti... Caixa de entrada - c... APN - Associação P... Diets de A a Z: desc... Google

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed metabolic syndrome schizophrenia Search

RSS Save search Advanced Help

Show additional filters

Display Settings: Summary, 20 per page. Sorted by Recently Added

Send to: Filters: Manage Filters

Clear all

Article types
Clinical Trial
Review
More ...

Text availability
Abstract
Free full text
Full text

Publication dates
5 years
10 years
Custom range...

Species
Humans
Other Animals

Clear all

Show additional filters

Results: 1 to 20 of 79

Filters activated: Free full text, published in the last 5 years, Humans. Clear all to show 727 items.

1. **Metabolic syndrome and cortisol/DHEAS ratio in patients with bipolar disorder and schizophrenia.**
Vuksan-Čusa B, Sagud M, Mihaljević-Peleš A, Jakšić N, Jakovljević M.
Psychiatr Danub. 2014 Jun;26(2):187-9.
PMID: 24909257 [PubMed - indexed for MEDLINE] Free Article
Related citations

2. **Psychiatrists' attitudes toward metabolic adverse events in patients with schizophrenia.**
Sugawara N, Yasui-Furukori N, Yamazaki M, Shimoda K, Mori T, Sugai T, Suzuki Y, Someya T.
PLoS One. 2014 Jan 23;9(1):e86826. doi: 10.1371/journal.pone.0086826. eCollection 2014.
PMID: 24466260 [PubMed - indexed for MEDLINE] Free PMC Article
Related citations

3. **An evaluation of the safety and efficacy of cariprazine in patients with acute exacerbation of schizophrenia: a phase II, randomized clinical trial.**
Durgam S, Starace A, Li D, Migliore R, Ruth A, Németh G, Laszlovszky I.
Schizophr Res. 2014 Feb;152(2-3):450-7. doi: 10.1016/j.schres.2013.11.041. Epub 2014 Jan 10.
PMID: 24412468 [PubMed - indexed for MEDLINE] Free Article
Related citations

4. **Metabolic issues in psychotic disorders with the focus on first-episode patients: a review.**
Britvic D, Maric NP, Doknic M, Pekic S, Andric S, Jasovic-Gasic M, Popovic V.
Psychiatr Danub. 2013 Dec;25(4):410-5. Review.

New feature
Try the new Display Settings option - Sort by Relevance

Titles with your search terms

Metabolic syndrome in schizophrenia
[Indian J Psychol Med. 2013]

Prevalence of metabolic syndrome and metabolic abnormalities in [Schizophr Bull. 2013]

Metabolic syndrome in bipolar disorder and schizophrenia: dietary anc [Bipolar Disord. 2014]

See more...

113 free full-text articles in PubMed Central

Physical performance and disability in schizophrenia. [Schizophr Res Cogn. 2014]

Psychiatrists' approach to vascular risk assessment in Latin Am [World J Psychiatry. 2014]

Improving metabolic and cardiovascular health at an early psychosis inte [Front Psychiatry. 2014]

See all (113)...

13:13
15/10/2014

Anexo 27- Curso de Inglês 50h. Associação Empresarial de Sintra

Nota: O certificado não chegou a tempo, será exibido no dia da Defesa.