

Formação Livre • Lisboa

ESCOLA SÉNIOR - ESTILO DE VIDA ATIVO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR



Direção

Madalena Braz
madalena.braz@ulusofona.pt

Secretariado

Cidalina Soares
f3161@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ectS

Apresentação

O conceito de "Estilo de Vida Ativa", aplica-se transversalmente a todas as idades e em especial depois da meia-idade um valor acrescentado, na medida em que permite gerir de forma preventiva e atuante a qualidade de vida na maturidade (50+) e implicitamente a capacitação para gerir e corresponder assertivamente ao processo de envelhecimento de que todos somos alvo, desde que nascemos. O curso que se propõe tem 240 horas e decorre de outubro 2025 a junho 2026. É construído com quatro Módulos de referência, conferências e visitas de Campo temáticas mensais que serão apresentadas à consideração dos participantes.

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Atividade Física na Prevenção da Saúde	0
Circuitos, Identidade e Memória	0
Gestão de Stress e do Bem-estar	0
Nutrição - Pilar da Vida Ativa	0

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT