

## Relação de Certificações da Capacitação Pilares da saúde

### **Detalhes:**

**Título:** Pilares da saúde: a importância da alimentação saudável e da atividade física para uma maior qualidade de vida

**Data:** 20 de outubro de 2023

**Modalidade:** híbrido

**Carga horária:** 03 horas/aula

### **Observações:**

A Defensoria Pública do Estado do Pará, por meio de sua Escola Superior, realizou no dia 20 de outubro a Capacitação "Pilares da saúde: a importância da alimentação saudável e da atividade física para uma maior qualidade de vida".

O evento teve como objetivo refletir sobre uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos que são fundamentais para uma vida equilibrada e, conseqüentemente, um bom rendimento no trabalho. Quando o corpo está saudável, a mente também funciona melhor, o que se reflete em mais disposição, concentração e produtividade no ambiente profissional.

A capacitação ocorreu no Auditório do Prédio-Sede da Defensoria Pública, localizado na Rua Padre Prudêncio, nº 154 e foi transmitida ao vivo através do Google Meet.

A primeira palestra foi realizada pela Nutricionista e Coaching Nutricional, Carolina Aguilera, que falou sobre os hábitos de alimentação saudáveis, padrões alimentares ocidentais, os pilares para uma vida saudável, higiene do sono e como criar novos hábitos.

No segundo momento, teve como palestrante o Fisioterapeuta e Mestre em Cirurgia e Pesquisa Experimental (CIPE), Romário da Silva, que focou na parte da atividade física para melhoria da qualidade de vida. O fisioterapeuta abordou os temas "estilo de vida" e "qualidade de vida", quais os pontos positivos da atividade física, quais os tipos de atividade física e finalizou com uma dinâmica de exercícios com a participação de toda a platéia.

Ao final do evento, foi realizado um quiz de perguntas e respostas sobre as temáticas abordadas nas palestras. Dentre os participantes que mais acertaram as respostas, foi sorteado um livro sobre hábitos de vida saudáveis.

### **Ministrantes:**

CAROLINA TAVARES AGUILERA

ROMARIO BATISTA DA SILVA

### **Participantes:**

ADRIANA FERREIRA LIMA RIBEIRO

ANTONIO FELIPE CUNHA DA SILVA

AUGUSTO SEIKI KOZU



DEFENSORIA PÚBLICA  
DO ESTADO DO PARÁ

BEATRIZ MOREIRA DIAS COSTA  
CECILIA CARNEIRO PEREIRA  
CHAISELLEN ANNE DA SILVA OLIVEIRA  
CHRISTIAN CÉSAR SANTOS DA SILVA  
DANDARA BRITO FIGUEREDO  
DAVID RAIOL MOURÃO  
DAVID BENTES SERPA  
EDUARDO TATHUHIRO NAKATA  
ÉRICA KAROLINE ALVES FERREIRA  
FELIPE KAUE NORONHA MARQUES  
FERNANDA MARIA DA SILVA ALENCAR  
FERNANDO CAMPOS NAZARE  
FLAVIO JOSÉ PIMENTEL PENNA  
GIOVANNA RAMOS ARAGÃO  
GIOVANNI NOGUEIRA RODRIGUES  
HELENA DE CASSIA NEVES  
HELISSON XAVIER PEREIRA  
ISABEL RODRIGUES MOURA  
JOLYENE PEREIRA PINHEIRO  
JOSUÉ LUIZ FRANCO DE SÁ PEREIRA  
LIDIA MINOBU HINO  
LUANA LANDRI. TEIXEIRA  
LUIZ CASTILHO BRASIL  
MARCELO FRANÇA MENDES  
MARIA DE NAZARÉ SALES DE FREITAS  
MARIA RITA DA COSTA CUNHA  
MAURA MARCELINO SILVA ASSIS  
NATÁLIA COUTO DIAS DA SILVA  
NATHALYA CASTRO DA SILVA  
NILMARA AZEVEDO DE LIMA  
RAQUEL ALVES GOBBO  
RENAN ERNESTO LEÃO DA SILVA  
RITA DE CÁSSIA MONTEIRO DO AMARAL  
RITA DE CÁSSIA OLIVEIRA DOS SANTOS COSTA  
ROBERTO ERIC SEABRA DE SOUZA  
RODRIGO CHAVES GARCIA  
ROSA MARIA CARVALHO BENTES  
RUBENS HENRIQUE ALVES DO NASCIMENTO  
SARAH BERNADETH DA CUNHA SERRÃO  
SARAH IGREJA DA SILVA  
SHAYANNE ANTUNES PITEIRA  
SÔNIA MARIA VILHENA LOPES  
THAYNÁ CILENE SANTOS DOS SANTOS

VANESSA MARIA DE MATOS CASTRO  
VERA LÚCIA MAGALHAES DE FREITAS  
VINICIUS DA SILVA DIAS BITENCOURT  
VINICIUS FARIAS CUSTÓDIO

**Certificados:**

Ministrantes: **02**

Participantes: **50**

Belém, 24 de outubro de 2023.

**RODRIGO AYAN DA SILVA**

Diretor da Escola Superior da Defensoria Pública do Estado do Pará  
(documento assinado eletronicamente)