

Curriculum desportivo	Paço D'Arcos, 15.Setembro.2011
Nome	Fernando Suissas Carvalho
Morada	Oeiras
Telefone	96 723 54 17
Data Nascimento	11.Outubro.1958
Início da prática do Karate	1975 - Judo Clube Portugal
Resultados Desportivos	1980 - Campeão Nacional Karate Wado Ryu – APKW 1988 - Selecção Nacional Karate - Federação Portuguesa Karate 1988 - Participação Campeonato Europa – FPK 1989 - Participação Torneio Internacional Madrid – FPK 1991, 1992, 1993 - Seleccionador nacional Karate Wado Ryu com participações em vários campeonatos Europa e Mundo
Graduação nível Técnico	1979 - 1º Dan (primeiro nível cinto negro) 1984 - 2º Dan (segundo nível cinto negro) 1991 - 3º Dan (terceiro nível cinto negro) 1997 - 4º Dan (quarto nível cinto negro)
Experiência ensino Karate	1978 - Grupo Desportivo Banco Pinto Sotto Mayor – Lisboa 1983 - Grupo Desportivo Banco Português Atlântico – Lisboa 1986 - Ginásio Físico e Forma – Lisboa 1989 - Ginásio Clube Português – Lisboa 1989 - Responsável Técnico vários centros de Karate Norte a Sul de Portugal (Braga, Santarém, Ponte Sôr, Évora, Lisboa) 1993 - Clube Desportivo Paço D'Arcos
Defesa Pessoal	Autor do programa técnico <i>Defesa Pessoal para Principiantes</i> Participação regular em jornais nacionais diários <i>A Capital</i> e <i>Diário Popular</i> com rubricas acerca da Defesa Pessoal Responsável de vários cursos de Defesa Pessoal no CDPA Participação assídua em vários programas de Televisão Blog dedicado ao tema da defesa pessoal no <i>Sapo.pt</i> Responsável do site www.defesapessoal.com .
Livros publicados	<i>Iniciação ao Karate Wado Ryu</i> – 3000 exemplares vendidos <i>Defesa Pessoal para principiantes</i> – 2000 exemplares vendidos
Situação Actual	Instrutor Karate Clube Desportivo Paço D'Arcos com 4 classes etárias (a partir dos 3 anos) desde 1993.
Projectos	Divulgação da Defesa Pessoal ao grande público Apresentar o tema de forma simples com o objectivo de alertar para os problemas da segurança fundamentalmente na área da prevenção e treino de movimento de “fuga” Divulgação do Karate infantil, Juvenil e sénior