

comunidades-em-ação
operações integradas metropolitanas

CONSTRUIR
O FUTURO

ENTIDADE PROMOTORA /
CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

FlashNews #23

RECUPERAR
PORTUGAL

recuperarportugal.gov.pt/

“Envelhecer SaudavelMente” promove a saúde mental junto da população sénior

Decorreu a 30 de maio de 2025, a ação “Envelhecer SaudavelMente”, na Unidade de Saúde Familiar de Villa Longa, em Vialonga, integrada no conjunto de atividades de promoção da saúde e bem-estar dirigidas à população sénior.

A sessão dirigida a 17 participantes, centrou-se na relação entre o envelhecimento ativo e a saúde mental, e abordou diversas dimensões fundamentais na promoção de um envelhecimento saudável, entre as quais a importância da

estimulação cognitiva e social na prevenção do isolamento e do declínio das funções mentais; o contributo da alimentação equilibrada, da atividade física regular e de rotinas saudáveis para a manutenção da autonomia e qualidade de vida; a valorização da experiência e sabedoria acumulada ao longo da vida como um importante contributo para a comunidade; e a promoção do autocuidado e da saúde emocional, destacando-se o papel do apoio entre pares, das redes sociais de suporte e do acesso a serviços especializados em saúde mental.



PROMOÇÃO DA REGENERAÇÃO E DA INCLUSÃO SOCIAL
EM VIALONGA



CONHEÇA OS PROJETOS EM:
CM-VFXIRA.PT

PLANO DE ACÇÃO DESENVOLVIDO PELA PARCERIA LOCAL
OPERAÇÃO INTEGRADA LOCAL VIALONGA

comunidades-em-ação
Vialonga

Parceiros

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ESTUÁRIO DO TEJO

VIALONGA

IEFP

AEV
VIALONGA

Associação Vialonga 2019

Associação Vialonga 2019

Associação Vialonga 2019

Associação Vialonga 2019

Associação Vialonga 2019

Associação Vialonga 2019

CÂMARA
MUNICIPAL

área
metropolitana
de Lisboa

PRR

Plano de Recuperação
e Resiliência

REPÚBLICA
PORTUGUESA

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

