

CONSTRUIR
O FUTUROENTIDADE 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 INTEGRADAL LOCAL VIALONGA

comunidades-em-ação
Vialonga

Parceiros



câmara municipal de vialonga

área metropolitana de lisboa

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE