

# CONSTRUIR  
O FUTUROENTIDADE PROMOTORA /  
CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

## FlashNews #29

RECUPERAR  
PORTUGAL  
[recuperarportugal.gov.pt/](http://recuperarportugal.gov.pt/)**"Isso é Psicológico" promove saúde mental junto de jovens em Vialonga**

A Casa do Povo de Vialonga acolheu, no dia 8 de abril de 2025, a iniciativa "Isso é Psicológico", integrada no Projeto 10 – ABC da Saúde, promovido pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira. A ação teve como principal objetivo capacitar os jovens com ferramentas de prevenção e promoção da saúde mental, incentivando comportamentos proativos, a literacia em saúde e a interação social.

A sessão foi conduzida pelo artista João Paulo Sousa, que partilhou experiências pessoais e dinamizou atividades interativas, criando momentos de grande proximidade com o público. O evento envolveu alunos de várias turmas das escolas de Vialonga, promovendo um espaço de diálogo aberto e reflexão.

Com a participação de 120 jovens, a iniciativa decorreu num ambiente acolhedor e empático,

reforçando a importância da vulnerabilidade, da escuta ativa e do apoio social. Através das dinâmicas propostas, os participantes foram convidados a refletir sobre o cuidado consigo próprios e com os outros.

Para além da componente educativa, a ação destacou-se pelo seu contributo para a inclusão social e para o fortalecimento das relações interpessoais, promovendo o bem-estar coletivo e evidenciando a importância de iniciativas comunitárias que valorizam a saúde mental dos mais jovens.

O Projeto 10 – ABC da Saúde integra a Operação Integrada Local de Vialonga, candidatura "Comunidades em Ação" ao abrigo do PRR – Programa de Recuperação e Resiliência.



## 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