



## PROGRAMA:

### 15:00h – Enquadramento

- Manuela Calado, Vereadora da Câmara Municipal do Seixal, em representação da Presidência do Conselho de Administração da RPMS
- Fábio Mateus, Coordenador da Campanha “VAMOS FALAR”, Associação de Psicologia e Desenvolvimento Comunitário
- Paula Domingos, Assessora do Programa Nacional para a Saúde Mental Jorge Serafim, Contador de Estórias

### 15:45h – Boas práticas dos municípios Saudáveis

- “A Avó Veio Trabalhar nos Açores” - Catarina Machado, Dirigente intermédia da Ação Social, Educação, Cultura e Saúde da Câmara Municipal de Lagoa (Açores)
- “Programa Aconchego” - Raquel Castello-Branco, Diretora do Departamento Municipal de Coesão Social da Câmara Municipal do Porto
- “ISA Património (Idosos Saudáveis e Ativos)” - Rute Silva, Responsável pela área sénior do Município de Torres Vedras

### 16:30h – Debate

**Moderador:** Manuela Calado, vereadora da Câmara Municipal do Seixal

### **Objetivos:**

- Promover o debate sobre isolamento social, solidão e outros fatores stressantes, transversais aos diferentes grupos populacionais;
- Identificar o impacto da solidão e de outros fatores stressantes na saúde mental das pessoas;
- Identificar estratégias de combate à solidão e diminuição do stress;
- Refletir sobre o problema da solidão no idoso. Conhecer o planeamento local integrado para o bem-estar dos idosos;
- Promover uma participação e parcerias para a saúde e bem-estar.