

## VIII FÓRUM DA REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

### Webinar Temático

“Tantos, tanta ansiedade e tão sós!”

O isolamento social e a saúde mental nos lugares.

22 de Janeiro de 2021

#### 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.