

Programa Revolução da Longevidade | HSEIT, EPER | 6H

Destinatários: Todos os trabalhadores.

1.ª Sessão – 3 de março de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

2.ª Sessão – 7 de abril de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

3.ª Sessão – 28 de abril de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

4.ª Sessão – 26 de maio de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

5.ª Sessão – 16 de junho de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

6.ª Sessão – 7 de julho de 2026 | 10H30 às 11H30 | Auditório HSEIT, EPER

Objetivo Geral: Promover a adoção de um estilo de vida saudável, favorecendo um processo de envelhecimento ativo e uma longevidade com qualidade.

Programa:

1.ª Sessão (Presencial)

3 de março | “Cultivar Relações, Cuidar da Saúde” | “A importância das relações no bem-estar emocional” | Dra. Filipa Rebelo.

2.ª Sessão (Presencial)

7 de abril | “Alimentação consciente: pequenas mudanças, grande impacto!” | Workshop: “O que levar na marmita?” | Dra. Sílvia Zambujo.

3.ª Sessão (Presencial)

28 de abril | “Pausa consciente: cultivar o bem-estar emocional” | Workshop: “Estratégias práticas para lidar com o stress no trabalho” | Dra. Patrícia Santos.

4.ª Sessão (Presencial)

26 de maio | “Dormir bem para viver melhor” | Sessão: “A importância do sono na saúde das pessoas” | A designar

5.ª Sessão (Presencial)

16 de junho | “Escolhas conscientes para uma vida com mais saúde” | Palestra: “Escolhas conscientes para uma vida com mais saúde” | Dra. Filipa Rebelo.

6.ª Sessão (Presencial)

7 de julho | “Movimento com propósito: quebrar a rotina” | Sessão: “Movimento com propósito: quebrar a rotina” | Parceria com a Direção Regional do desporto

Formadores: *Filipa Rebelo* - Médica de família com competência em Medicina do Estilo de Vida.

Sílvia Zambujo - Nutricionista do Serviço de Endocrinologia – Unidade de Nutrição e Alimentação do HSEIT.

Patrícia Santos - Serviço de Psicologia da USISM.