

# Jornadas Sénior



## Programa

09h00min

Receção aos participantes

10h00min

Professor Hélder Duarte, Fit In - Alimentação e atividade física;

Dra Inês Silva, EPIS - Cuidados alimentares e nutricionais nos idosos

Sara Cardoso - Prevenção da diabetes

Coffee break

11h30min

Vítor Santos - "Prevenção de Quedas"

Dra. Cátia Duarte, fisioterapeuta - Reabilitação muscular e mobilidade;

Pausa para almoço

14h30min

Psicóloga Dra. Elisa Sousa - "Saúde mental nos idosos"

Diana Pacheco – "O papel do Técnico Auxiliar de Saúde na Prevenção da Doença de Alzheimer"

Coffee break

15h30min

Psicólogo Dr. Manuel Gama – Sexualidade na 3ª idade

Sara Ferreira – Apresentação da campanha sobre prevenção da violência contra idosos