



Câmara Municipal
de Oeiras

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

1

1. Uma nutrição adequada pode prevenir doenças e promover o desenvolvimento físico e mental

2. Ajudar é um ato diário - Partilhe o que pode, mude o que consegue

2

8

8. Evite o trânsito, explorando meios alternativos: transportes públicos, bicicleta!

3

3. Consuma com consciência. O planeta não é descartável

4

4. As redes de apoio fortalecem o bem-estar e ajudam na superação de obstáculos

7

7. Atividade física: energia no corpo e paz na cabeça

Comece já! Faça uma caminhada num jardim perto de si e utilize os equipamentos fitness outdoor. Mais em oeiras.pt

Participe nas nossas ações sobre saúde. Mais em oeiras.pt

Já instalou a APP SNS 24?

Um sorriso, um bom dia e ser paciente fazem a diferença

Comece o dia com um copo de água ao acordar

Cultive a educação e aprendizagem ao longo da vida

Plante algo: Cuide de uma planta em casa ou no trabalho

6

6. A literacia conduz a uma maior consciência e ao desenvolvimento das sociedades

5. O acesso aos cuidados de saúde salva vidas todos os dias

5



Cuidar de si é o melhor remédio