



Cuidar de si  
é o melhor remédio

6

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

5

pela sua  
**SAÚDE**



4

4. As redes de apoio fortalecem o bem-estar e superpõem obstáculos

Já instalou a APP SNS 24?

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

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

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

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

3. Consuma com consciência.

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

3



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

8

Desafio: Um dia por semana sem carro. Explore as alternativas disponíveis

Comece o dia com um copo de água ao acordar

Cultive a educação e aprendizagem ao longo da vida

Comece o dia com um copo de água ao acordar

Uma nutrição adequada pode prevenir doenças e promove o desenvolvimento físico e mental



2

**OEIRAS VALLEY**  
MUNICÍPIO OEIRAS



Câmara Municipal  
de Oeiras