



AVISO

Convidamos os alunos a assistir a uma palestra designada para o dia 21 de outubro (terça-feira), pelas 16.00 horas, sob a orientação da Ex^a Dr^a PAULA CRISTINA MEDEIROS, especialista nas áreas de SERVIÇO SOCIAL e PSICOTERAPIA PSICANALÍTICA, subordinada ao:

Tema

A inflamação silenciosa no corpo e o seu impacto na saúde sénior

Objetivos

Explicar de forma simples o que é a inflamação crónica e os seus riscos.

Partilhar estratégias práticas para melhorar energia, memória e mobilidade.

Promover hábitos saudáveis e acessíveis ao dia-a-dia dos seniores.

Formato

Duração: 45 a 60 minutos (inclui espaço para perguntas).

Metodologia: apresentação com recurso a imagens simples, momentos interativos (teste de avaliação do grau de inflamação) e espaço de diálogo.

Mais-valias para a Universidade

Conteúdo educativo e preventivo, em linguagem clara.

Atividade interativa que estimula participação, memória e socialização.

Oferta de uma breve experiência prática de relaxamento/respiração.

Valorização da Universidade como promotora de saúde e bem-estar sénior.

Após a sessão, a palestrante dará a possibilidade — de forma **opcional e individual** — de os participantes interessados realizarem um diagnóstico do seu estado de saúde. Esta parte é voluntária e totalmente fora da atividade principal da Universidade.

A Direção