

Dia do Pai ensinou a “Lidar com as Mudanças da Idade” em Lamego

written by O Cidadão | 21 de Março, 2025



A celebração do Dia do Pai foi marcada por uma iniciativa do Município de Lamego e da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), que convidaram os seniores participantes nos projetos municipais a assistirem à palestra “Lidar com as Mudanças da Idade”. A sessão, que teve lugar no Centro Multiusos, abordou temas cruciais para a saúde masculina à medida que a idade avança.

“É importante que os homens façam rastreios regulares, nomeadamente ao cancro da próstata. Uma alimentação equilibrada e a prática de atividade física são pilares fundamentais da medicina preventiva”, sublinhou o médico **Tiago Ruivo**, que foi o responsável pela palestra. O profissional

ainda acrescentou que, ***“manter a mente ativa e priorizar a saúde ao longo da vida pode fazer a diferença”***, destacando a importância dos cuidados contínuos para uma vida saudável.

A manhã foi encerrada com uma atividade intergeracional que envolveu tanto os seniores como as crianças de vários estabelecimentos de ensino do concelho. Foi montado um circuito de atividades tradicionais, promovendo o convívio entre as gerações.

A Vice-Presidente **Catarina Ribeiro** e o **Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior** marcaram presença no final do evento, que contou ainda com o apoio da Delegação de Lamego da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

OC©

Foto | CM Lamego