

# Proença-a-Nova celebra dia mundial da saúde mental com caminhada

written by O Cidadão | 8 de Outubro, 2024



O Município de **Proença-a-Nova**, em parceria com a iniciativa Ativa(mente) do Núcleo de Juventude, realiza uma caminhada para celebrar o **Dia Mundial da Saúde Mental**, a **10 de outubro**, às **19h00**. O ponto de partida será o **Parque Urbano Comendador João Martins**.

Esta atividade insere-se no programa regular do Ativa(mente), que, desde junho, promove caminhadas ou corridas todas as quartas-feiras, com o objetivo de combater o sedentarismo e de sensibilizar para a importância da saúde mental. Excepcionalmente, a caminhada terá lugar numa quinta-feira, coincidindo com a data mundial dedicada à saúde mental.

As inscrições para participar nesta caminhada são gratuitas e podem ser feitas no Posto de Turismo ou através do Núcleo de Juventude. A iniciativa conta com o apoio da Farmácia Roda, da Farmácia Daniel de Matos e da Clínica Santa Margarida.

Além de incentivar a prática de exercício físico, a caminhada pretende combater o estigma e os preconceitos associados à saúde mental, promovendo a consciencialização e o diálogo sobre o tema.

OC/RPC