



WEBINAR

Envelhecer no Século XXI: desafios e oportunidades

10 de novembro de 2026 | 14:30 – 17:30

Evento online | Participação gratuita, mas sujeita a inscrição

PROGRAMA

14:30 – 14:40

Sessão de Boas-vindas

Fernando de Almeida – Presidente do Conselho Diretivo (INSA)

Alexandra Bento – Coordenadora do Departamento de Alimentação e Nutrição (INSA)

14:40 – 15:00

Como envelhecemos em Portugal?

Um enquadramento demográfico, social e em saúde

Verónica Gómez – Departamento de Epidemiologia (INSA)

15:00 – 15:20

Políticas Públicas para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Programa Nacional para a Saúde das pessoas idosas

Miguel Telo de Arriaga – Direção-Geral da Saúde (DGS)

15:20 – 15:40

Alimentação e Nutrição

Envelhecimento e o seu impacto na alimentação e na nutrição do idoso

Elisabete Pinto – Universidade Católica Portuguesa (UCP)

15:40 – 16:00

Atividade Física

Os benefícios da atividade física na prevenção da dependência e promoção da autonomia

Romeu Mendes – Unidade Local de Saúde Trás-os-Montes e Alto Douro (ULSTMD)

16:00 – 16:10

PAUSA

16:10 – 16:30

Dar voz a quem envelhece: participação e cidadania

O Portugal Ageing Parliament - Parlamento Português do Envelhecimento

Ricardo Pocinho – Universidade de Leiria e Oeste (ULO)

16:30 – 16:50

Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas

O Projeto ENPI Porto: O que é e qual o seu papel?

Teresa Rodrigues – Divisão Municipal de Promoção da Saúde da Câmara Municipal do Porto

16:50 – 17:10

Projetos que Fazem a Diferença

Figueira de Sabores - Onde a alimentação traz memórias!

Marta Estêvão – Centro de Bem-estar Social de Vale de Figueira

17:10 – 17:30

Questões e Encerramento

Juntos, a promover uma longevidade mais saudável, num futuro mais sustentável!