

# E.S.T.A.R E VIVER BEM NA FREGUESIA

**Projeto de Literacia em Saúde 2024**  
União dos Grupos e Associações da Freguesia da Mexilhoeira Grande

## OBJETIVOS

Promoção de conhecimento em saúde e de dinâmicas saudáveis nos eventos da Freguesia.

1 evento por mês durante o ano 2024

## Pilares

- **E**xercício Físico
- **S**ono
- **T**óxicos - evita tabaco, álcool e outras drogas
- **A**limentação
- **R**elacionamentos - Eu e os outros

vagas limitadas

## ATIVIDADES:



**13 janeiro, 15h30**

### Apresentação do Projeto

Dras Inês Caetano e M José Fonseca

### Quizz: Mitos e Verdades em saúde

**Local: Clube de Instrução e Recreio Mexilhoeirense**



**3 fevereiro, 14h30**

Passeio na Ria de Alvor pela associação **A ROCHA**

Dia Mundial das Zonas Húmidas

**Ponto encontro: Estação de Comboios da Mex<sup>a</sup> Grande**

## MAIS INFORMAÇÕES

 [estareviver@gmail.com](mailto:estareviver@gmail.com)

 Contacte um dos grupos ou 926223288

comissão organizadora



**A ROCHA**  
PORTUGAL



Centro Paroquial da Mexilhoeira Grande



MEXILHOEIRA GRANDE