

## **“Manter a Saúde e Alimentar os Sonhos...”**

O envelhecimento demográfico é, no século XXI, um fenómeno social à escala mundial, resultante de uma transição do padrão demográfico, caracterizado por baixas taxas de fecundidade e mortalidade e subsequente aumento da esperança média de vida.

Face a esta realidade, também Portugal vê emergir a necessidade de implementar políticas de saúde que promovam o Envelhecimento Activo, apelando à saúde, à segurança e à participação dos idosos.

Neste contexto, surge o Projecto de Intervenção Comunitária “Manter a Saúde e Alimentar os Sonhos...” que pretende promover o Envelhecimento Activo dos estudantes da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz, através da implementação da disciplina de Saúde e Bem-Estar.

O *empowerment* dos estudantes, através da Educação para a Saúde, permite o desenvolvimento de um ambiente capacitador, que favorece a promoção da saúde e a prevenção da doença, contribuindo activamente para a melhoria da Qualidade de Vida dos estudantes da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.

## **"Keep the Health and Food Dreams ..."**

The aging demographic is in the twenty-first century, a worldwide social phenomenon, resulting of a demographic transition pattern, characterized by low fertility and mortality rates, and subsequent increase in life expectancy.

Given this reality, Portugal also sees the emerging need to implement health policies that promote active aging, appealing to health, safety and participation of the elderly.

In this context, there is the Community Intervention Project "Keep the Health and Food Dreams ..." that aims to promote active aging of students at the Senior University of Reguengos de Monsaraz, through the implementation of the discipline "Health and Welfare".

The empowerment of students through "health education", allows the development of an enabling environment that encourages health promotion and disease prevention, by actively contributing to improving the quality of life of senior students at the University of Reguengos de Monsaraz.