

# **Participação dos alunos do Curso Profissional de Técnico/a Auxiliar de Saúde no 1º Simpósio Envelhecimento Positivo**

No dia 29 de janeiro, participámos no **1º Simpósio Envelhecimento Positivo: Inovação e boas práticas**, no Instituto Jean Piaget. Foi uma experiência valiosa para o nosso percurso formativo enquanto futuros Técnicos Auxiliares de Saúde.

Ficou claro que um envelhecimento saudável é conseguido através de escolhas diárias, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, que nos permitem envelhecer com mais energia, dignidade e bem-estar. Também nos foi apresentada informação acerca do papel da Inteligência Artificial na saúde, atualmente.

Foi um importante momento de aprendizagem de estratégias para a prestação adequada de cuidados de saúde, adotando uma visão holística dos utentes, que constituirá uma referência para o nosso desempenho em futuros locais de estágio e possível inserção no mercado de trabalho. Iremos promover cuidados que garantam que a empatia, a autonomia e a dignidade estejam sempre presentes, de modo a melhorar a qualidade de vida dos utentes, e, assim, assegurando o Envelhecimento Positivo.

Afinal, envelhecer não tem que ser um problema, é a forma de vivermos mais tempo, com alguns desafios.

Os alunos do CP TAS