

2 xaneiro 2026
Número 27

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Día mundial da loita contra á depresión

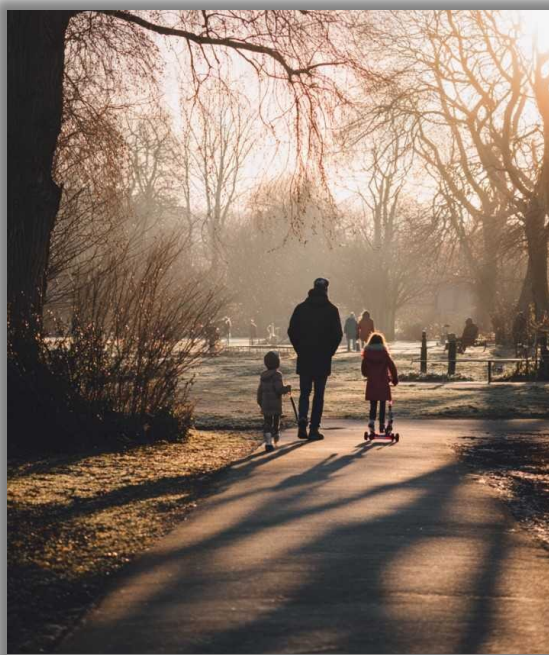
O día 13 de xaneiro celébrase o Día mundial da loita contra á depresión, un trastorno emocional que segundo a Organización Mundial da Saude (OMS) estima que padecen máis de 332 millóns de persoas no mundo, o 5,7 % dos adultos, e que é considerada como a primeira causa mundial de discapacidade. A Consellería de Sanidade, en colaboración co Servizo Galego de Saúde, teñen posto en marcha o programa "Supera a túa depresión" onde, a través de diferentes contidos, se ofrece unha intervención orientada a fomentar cambios nos hábitos de vida e estilos de pensamento que faciliten a recuperación nun proceso depresivo leve ou moderado. **Preme aquí para máis información.**



Actividade física despois do Nadal

Xaneiro é un mes de novos retos. Tras o Nadal, moitas persoas propoñen iniciar cambios co fin de adoptar un estilo de vida máis saudable. En numerosas ocasións, a formulación pasa por levar a cabo unha alimentación máis ordenada e equilibrada, practicar máis exercicio físico ou eliminar algún hábito con repercusión negativa para a saúde. A incorporación de actividade física na rutina das persoas proporciona múltiples beneficios como o mantemento da condición física, a saúde e o benestar persoal.

Preme aquí para máis información.



Dispositivos susceptibles de liberación de nicotina

Os dispositivos de liberación de nicotina, como os cigarros electrónicos ou as cachimbas, adoitan percibirse erroneamente como alternativas menos prexudiciais; con todo, a evidencia demostra o contrario, xa que liberan substancias tóxicas e canceríxenas en forma de aerosol ou fume, e afectan a saúde a curto e a longo prazo. Ademais, nos últimos anos apareceron novos produtos sen combustión, como as *nicotine pouches* ou bolsas de nicotina, que supoñen un risco engadido ao liberar altas concentracións de nicotina que se absorben con rapidez e presentan un elevado potencial adictivo.

Preme aquí para máis información.





A Coruña e Cee

• Sesión sobre hixiene do sono

Lugar: local social de Présaras (Vilasantar). *Data e hora:* 19/01 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no 981 77 82 57.

• Dúatlon cross de Reis

Lugar: praza Neira Marcos (Vimianzo). *Data e hora:* 11/01 ás 09.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

Santiago de Compostela e Barbanza

• Camiña e conecta

Lugar: Esteiro. *Data e hora:* 20 e 27/01 ás 09.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no 981 76 24 65 ou en servizos.sociais@muros.gal

• Almorzos saudables

Lugar: centro da Asociación de Xubilados (Porto do Son). *Data e hora:* todos os venres ás 11.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Máis información no centro de saúde e/ou na Concellería de Deportes.

Ferrol

• Saúde emocional e diversidade: ferramentas socioeducativas para traballar coa mocidade

Lugar: aula virtual Farmamundi. *Data e hora:* en liña. *Dirixido á* poboación xeral.

• A importancia de saber automedicarse. Que debe conter o noso botiquín da casa?

Lugar: Alianza Aresana. *Data e hora:* 23/01 ás 19.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Carreira popular solidaria de Reis 2026

Lugar: saída dende o centro sociocultural (San Cosme de Barreiros). *Data e hora:* 04/01 ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

• Cantos de Reis

Lugar: Concello de Sarria. *Data e hora:* 03/01 en horario de mañá. *Dirixido á* poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• XXV Cross Boborás

Lugar: saída dende a contorna do colexio (Boborás). *Data e hora:* 18/01 ás 10.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

• Nocións de saúde pública

Lugar: salón de actos do Colexio de Médicos de Ourense (Ourense). *Data e hora:* 27/01 ás 19.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• XII Trail de Cela 2026

Lugar: piscina municipal e parque infantil As Lagoas (Bueu). *Data e hora:* 18/01 ás 09.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

• Sesión informativa sobre alimentación saudable

Lugar: Casa da Cultura (Ponte Caldelas) *Data e hora:* 21/01 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no 986 750 013 ext-2.

Vigo

• Xogacañiza

Lugar: pavillón municipal Carballo do Marco (A Cañiza). *Data e hora:* 2 e 3/01 ás 16.30 h. *Dirixido á* poboación xeral.

• Andaina solidaria

Lugar: saída do centro cultural de Castro Barreiro (Salceda de Caselas). *Data e hora:* 11/01 ás 10.45 h. *Dirixido a* persoas maiores de 60 anos. Inscríbete [aquí](#).