VIVA SAUDÁVEL

PROGRAMA

MARÇO • ABRIL • MAIO • 2024

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

MARÇO

7 MAR | 16H | LITERACIA NA SAÚDE

SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A ENDOMETRIOSE

Doença crónica e incapacitante que afeta 1 em cada 10 mulheres

Local: Fórum Municipal Romeu Correia, sala Pablo Neruda
Duração: 1h30
Público-alvo: Mulheres e jovens raparigas, trabalhadoras da CMA e das entidades parceiras (até ao limite da sala)
Entidade promotora: Associação MulherEndo, DIS CMA e DBE CMA

7 MAR | 18H30 | PALESTRA

CULTIVANDO CALMA E EQUILÍBRIO

Como os mantras podem transformar o teu dia a dia

Local: Solar dos Zagallos, Sala da lareira
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS 8H-9H
SEGUNDAS E QUARTAS 18H-19H
SÁBADOS - 9H30

TREINOS OUTDOOR

Atividades físicas e desportivas

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

1 MAR | 5 ABR | 3 MAI | 14H30 | INICIATIVA

GRUPO DE AJUDA MÚTUA

Local: Centro Comunitário PIA II, Rua do Moinho n. °7, 9, 11, 2825-016 Caparica
Duração: 2h
Público-alvo: Familiares de Pessoa com Experiência de Doença Mental
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada

14 MAR | 12H-16H | INICIATIVA

RASTREIO DE IMUNOALERGOLOGIA

Local: Entrada Principal do Almada Fórum
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada

15 MAR | 15H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

ALÍVIO DA DOR NO PARTO COM AS TÉCNICAS DO YOGA

Local: Museu da Cidade de Almada
Público-alvo: Gestantes após as 16 semanas
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

TERÇAS E QUINTAS 19H | SÁBADOS 10H30 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

PILATES

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

TERÇAS E QUINTAS 18H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

20 MAR | 16H | LITERACIA NA SAÚDE

SESSÃO " SÍNDROME DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (SAOS) CONHEÇA A SUA TERAPIA"

Partilha de experiências relativas ao tratamento da SAOS

Local: Espaço Vital Almada, Calçadinha da Horta n.° 4 A, Loja 1, 2800-693 Almada

Duração: 1h
Público-alvo: Pacientes de Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)
Entidade promotora: VitalAire

SEGUNDAS, TERÇAS E QUINTAS 9H-15H
QUARTAS E SEXTAS 9H-19H | INICIATIVA

DÁDIVA DE SANGUE

Recomenda-se agendamento através do 212727255 ou secretariado.imuno@hgo.min-saude.pt

Local: Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Serviço de Medicina Transfusional do HGO

26 MAR | 20H | LITERACIA NA SAÚDE

TELETRABALHO ATIVO

Mantenha-se Saudável e Focado com Movimentos Simples

Local: Espaço a designar
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

ABRIL

6 ABR | 11H | LITERACIA NA SAÚDE

PALESTRA " É MUITO IMPORTANTE TER TEMPO PARA NÃO FAZER NADA”

Local: Polivalente da Biblioteca Maria Lamas
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

10 E 13 ABR | EVENTO

1.ª EDIÇÃO DO CURSO DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL

Local: Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: Médicos de medicina geral e familiar
Entidade promotora: Serviço de Psiquiatria do Hospital Garcia de Orta

13 ABR | 8H30 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

SAUDAÇÃO AO SOL, O CAMINHO PARA O EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

17 ABR | 16H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

YOGA SÉNIOR

Local: Museu da Cidade
Público-alvo: Seniores
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

18 ABR | 19H | LITERACIA NA SAÚDE

CULTIVANDO CALMA E EQUILÍBRIO

Como os mantras podem transformar o teu dia a dia

Local: Biblioteca de Almada, sala Pablo Neruda
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

TERÇAS E QUINTAS | 18H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

TREINOS OUTDOOR

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

19 ABR | 19H | LITERACIA NA SAÚDE

A RESPIRAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA ALIVIAR A ANSIEDADE

Local: Biblioteca de Almada, sala Pablo Neruda
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

24 E 30 ABR | LITERACIA NA SAÚDE

CAMPANHA DE VACINAÇÃO (PNV)

Local: Clínica Lusíadas Almada
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada

MAIO

6 A 10 MAI | SEG 9H30-13H | TER-SEX 16H-19H | RASTREIO

SEMANA DA SAÚDE DA MULHER

Local: USF Feijó
Público-alvo: Destinado a mulheres: 24-29 anos, sem citologia feita nos últimos 2 anos; 30-64 anos, sem citologia feita nos últimos 5 anos.
Entidade promotora: USF Feijó

9 A 11 MAI | EVENTO

XIX CONGRESSO NACIONAL DE MEDICINA NUCLEAR 2024

Local: Hotel Crowne Plaza Caparica Lisbon, Costa de Caparica
Público-alvo: Estudantes e técnicos de saúde na área da Medicina Nuclear
Entidade promotora: Sociedade Portuguesa de Medicina Nuclear

16 MAI | 15H | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

MEDITAÇÃO: ATENÇÃO PLENA

Local: Museu da Cidade
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

16 MAI | 10H-17H | INICIATIVA

RASTREIO HIPERTENSÃO

Local: Praça central do Almada Fórum
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada

16 MAI | 18H | INICIATIVA

CAMINHADA

Local: Fórum Almada, junto da estátua da sereia em direção ao Parque da Paz
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada

17 MAI | 10H-16H | INICIATIVA

A SAÚDE VAI DAR À COSTA

Aulas e caminhada para todas as idades; Rastreios e sessões temáticas; Sessões interativas sobre nutrição e educação.

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: ULSAS (USF Costa do Mar, Consulta de Hipertensão e Serviço de Nutrição) e CMA

17 MAI | 15H15 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

YOGA PARA TODOS

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

18 MAI | 10-13H | INICIATIVA

RASTREIOS: GLICEMIA E TENSÃO ARTERIAL

Local: Parque da Paz (Programa Saber com Sabores)
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Farmácia Ideal e CMA

24 MAI | 19H | LITERACIA NA SAÚDE

TELETRABALHO ATIVO

Mantenha-se Saudável e Focado com Movimentos Simples

Local: On-line
Público-alvo: Todas as idades
Entidade promotora: Shala Academia de Yoga

INSCRIÇÃO EM EVENTOS DA SHALA ACADEMIA DE YOGA

Nota: As atividades dinamizadas pela Shala Academia de Yoga necessitarão de inscrição prévia através de QRCode divulgado para o efeito e realizar-se-ão com a inscrição de, no mínimo, 5 participantes.

VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT