

# VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

MARÇO • ABRIL • MAIO • 2024



## 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.º 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.º 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

## 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 | INICIATIVA

# RASTREIO CANCRO DA PELE

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

## 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

## 17 MAI | 12H-16H | INICIATIVA

# RASTREIO HIPERTENSÃO

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

## 17 MAI | 18H30 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

# YOGA PARA TODOS

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

## 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