

MES DA  
SAÚDE  
MENTAL  
2024  
OUTUBRO

## 2 A 4 OUT

### SEMANA DA SAÚDE

18h às 21h | Almada Fórum, Feijó

Na Praça Natureza do Almada Fórum, descubra o jogo Desafios Saudáveis, a aplicação Viva Saudável – Almada e conheça "A Minha Estratégia Municipal da Saúde de Almada 2024-2030". Uma parceria com a Unidade Local de Saúde Almada Seixal.

## 6 OUT

### MICROFLORESTA NA CIDADE

9h30 às 12h | Parque Urbano do Pragal

Nesta ação de voluntariado pode meter as mãos na terra e colaborar na manutenção da Microfloresta do Parque Urbano do Pragal, sempre com a ajuda de especialistas.

## 9 E 8 OUT

### SESSÃO DE CINEMA

#### "PODIA TER ESPERADO POR AGOSTO"

15h | Auditório Fernando Lopes-Graça, Almada

Rir também nos dá saúde, por isso, assista ao filme escrito por César Mourão e Pedro Goulão, uma comédia romântica rocambolesca que nos leva até a uma aldeia remota do interior do país, onde um homem apaixonado e o seu melhor amigo engendram um plano, sem pés nem cabeça, para atrair de Lisboa a mulher amada. Contra todas as expectativas, o plano resulta e aí começam os verdadeiros problemas.

## 10 OUT

### PALESTRA

#### "ESTÁS CONSCIENTE AGORA?"

Casa da Cidade – Museu de Almada, Cova da Piedade

Uma palestra sobre meditação e saúde mental, aberta à população, com professores certificados.

## 11 OUT

### PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO

9h30 | Complexo Municipal dos Desportos, Feijó

Em outubro, retorna este programa de atividades físicas dirigido a pessoas com diabetes, identificadas pela Unidade Local de Saúde Almada Seixal, sempre acompanhadas por enfermeiros e técnicos de desporto.

## 12 OUT

### DESPORTO PARA A VIDA

14h às 19h | Parque Urbano do Fróis, Caparica

Se reside no Monte de Caparica, pode aproveitar a mostra de atividades desportivas, dinâmicas em família e alimentação saudável pensadas para uma tarde divertida e saudável.

## 14 OUT

### DANÇA DE SALÃO

10h15 | Almadança – Associação Educativa e Artística, Almada

A população idosa pode relembrar ou aprender uma dança de salão.

## 15 OUT

### AULA DE GROOVE

15h | Solar dos Zagallos, Sobreda

Neste domingo, a Associação Quinta do Chiado convida-nos para explorar a nossa expressão corporal.

### ENCONTRO

#### "TRAUMA PSICOLÓGICO, COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS"

9h-16h | Fórum Municipal Romeu Correia, Almada

Encontro aberto à população sobre a temática: Trauma Psicológico, comportamentos aditivos e dependências. Inclui uma mesa redonda e apresentação de resultados de estudo com técnicos de diversas áreas.

## 17 OUT

### CONTOS INCLUSIVOS NAS BIBLIOTECAS

10h30 | Biblioteca Municipal Maria Lamas, Caparica

As famílias com crianças dos 6 aos 10 anos podem trazê-las a este conto "Perigoso", na biblioteca municipal.

Mediante inscrição prévia para [biblactividades@cm-almada.pt](mailto:biblactividades@cm-almada.pt)

### PILATES

19h | Parque Urbano da Costa de Caparica

Uma aula de Pilates dirigida a quem quiser experimentar esta modalidade desportiva.

## 19 OUT

### CAMINHADA ALMA SÉNIOR

10h | Mata dos Medos

Sejam ou não idosos, todos podem participar nesta caminhada na Reserva Botânica do concelho de Almada.

## 20 OUT

### ALMADA A PLOGGAR

9h30 | Mata dos Medos

Uma caminhada aberta a todos os que se queiram juntar a esta iniciativa, que pretende recolher o lixo da mata entre a Trafaria e a Costa.

## 22 OUT

### CONVERSA SOBRE TRANS(FORMAÇÃO)

15h | Associação de Oficiais das Forças Armadas, Trafaria

Conversa sobre transsexualidade, aberta à comunidade, com técnicos experientes e testemunhos próprios e de familiares.

## 26 OUT

### OLARIA PARA TODOS

10h | Solar Zagallos, Sobreda

Oficina de olaria dinamizada por Fernando Sarmento.

### WORKSHOP HALLOWEEN

15h | Solar Zagallos, Sobreda

Oficina para as famílias aprenderem a fazer bolachas para o Halloween.

## 28 OUT

### TREINO OUTDOOR

19h | Parque Urbano Costa Caparica

Um treino acessível a todos, ao entardecer, neste espaço verde junto ao mar.

## 30 OUT

### SESSÃO DE CINEMA COMENTADA "O PAI"

15h | Auditório Fernando Lopes-Graça, Almada

Depois de vermos "O Pai", que aborda a demência, o envelhecimento e a saúde mental, vamos falar sobre estas temáticas na companhia de especialistas nesta matéria.

# JÁ CUIDOU DA SUA SAÚDE MENTAL HOJE?