

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

MARÇO · ABRIL · 2025



MARÇO

01 MAR E 02 MAR | DAS 11H00 ÀS 16H00
(PAUSA PARA ALMOÇO DAS 13H00 ÀS
14H00) | OFICINA

Introdução à Permacultura na Cidade: Hortas e Jardins Verticais (reaproveitando materiais e recursos de modo a criar hábitos sustentáveis no dia a dia citadino e reconhecer a importância do meio rural)

Formador: Mee_K

Local: A Casa do Burrikórni, Avenida Povo MFA
n.º 7c, Cacilhas

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email
abelaassociacao@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: A Bela Associação, com o
apoio da Câmara Municipal de Almada

03 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infeções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento
(GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Jardim da Piedade – Cova da Piedade

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de
Ativistas em Tratamento (GAT)

05 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

VIH, hepatites virais e Infeções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento
(GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro – António Gedeão

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de
Ativistas em Tratamento (GAT)

06 MAR | 17H | CELEBRAÇÃO
DO DIA DA MULHER

Vamos conversar sobre... Menopausa

Local: Átrio do Fórum Romeu Correia

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA com o apoio do Serviço
de Endocrinologia da Unidade Local de Saúde
Almada - Seixal

07 MAR | 15H00 | LITERACIA NA SAÚDE

Vamos conversar sobre... Apoio ao Cuidador Informal

dinamizado pelos Enfermeiros André Duque
e Marta Carvalho

Local: CRIA Trafaria – Espaço Multiusos

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através de
[https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/
clinica-lusiadas-almada/formacoes-cria](https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/clinica-lusiadas-almada/formacoes-cria)

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada,
com o apoio da Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA

08 MAR | 10H00 | CELEBRAÇÃO
DO DIA DA MULHER

Caminhamos Juntas

Local: Parque da Paz (Ponto de encontro:
Estátua de Ferro)

Público Alvo: Todos os colaboradores da
Unidade Local de Saúde Almada - Seixal

Marcação prévia: Sim, através do email humanizacao@ulsas.min-saude.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Serviço de Humanização da Unidade Local de Saúde Almada – Seixal, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

08 MAR E 09 MAR | 11H00 ÀS 16H00
 (PAUSA PARA ALMOÇO DAS 13H00 ÀS 14H00) | OFICINA

Introdução à Permacultura na Cidade: Hortas e Jardins Verticais

(reaproveitando materiais e recursos de modo a criar hábitos sustentáveis no dia a dia cidadão e reconhecer a importância do meio rural)

Formador: Mee_K

Local: A Casa do Burrikórnio, Avenida Povo MFA n.º 7c, Cacilhas
Público Alvo: Para todos
Marcação prévia: Sim, através do email abelaassociacao@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: A Bela Associação, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

08 MAR | DAS 10H30 ÀS 12H30
 LITERACIA NA SAÚDE

Café Memória – “Viver com demência”

dinamizado por Isabel Souza, Psicóloga da Associação Alzheimer Portugal e coautora do livro com o mesmo nome

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade
Público Alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social

08 MAR | 10H30 | INICIATIVA

Brunch pais e filhos – preparação de um brunch saudável e nutritivo, em família

dinamizado por Luísa Mafei

Local: Solar dos Zagallos
Marcação prévia: Sim, através do email mafeiluisa@gmail.com*
Preço/Gratuito: 20€/pessoa
Classificação Etária: A partir dos 6 anos
Entidade promotora: Departamento de Cultura
 *Lotação máxima: 12 participantes

08 MAR | 11H00
 PALESTRA | LITERACIA NA SAÚDE

Bem-estar e gestão emocional (como combater a ansiedade, stress, insónias, dores e tensões musculares com recurso a técnicas de respiração consciente, meditação, QiKung ou Terapia de Som)

dinamizado por João Miguel Assis

Local: Espaço Cultural da Junta, Biblioteca da Trafaria
Público-alvo: público adulto em geral
Marcação prévia: Sim, através do email biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt ou 212956407
Preço/Gratuito: Gratuito
Duração: 60 minutos
Entidade promotora: Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

10 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30 |
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao MiniPreço do Monte da Caparica
Público Alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

11 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia, Caparica

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

12 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30 |
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao Mercado Municipal do Feijó

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

DIA: 12 MAR | DAS 12H00 ÀS 14H00
WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

“Como comunicar com o doente neurológico: Medos da pessoa com doença neurológica; tipos de doença neurológica; cuidar da pessoa com doença neurológica;

cuidar da pessoa em situação de dependência; cuidar de quem cuida”

dinamizado por Erika Marcelino, Neuropsicóloga

Local: Clínica AlmadaCare, Alameda de Guerra Junqueiro 36A, 2810-072 Almada

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email geral@almadacare.pt ou 210 549 566 / 962 418 200

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica AlmadaCare

15 MAR | DAS 10H30 ÀS 12H30
LITERACIA NA SAÚDE (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “Vamos falar sobre emoções e luto”

dinamizado por Ana Rita Pires

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

15 MAR | DAS 11H30 ÀS 13H00
WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

Pavimento pélvico em movimento: a conexão essencial para o parto

dinamizado por Catarina Castro, Fisioterapeuta com especialização em fisioterapia pélvica

Local: Clínica AlmadaCare, Alameda de Guerra Junqueiro 36A, 2810-072 Almada

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email geral@almadacare.pt ou 210 549 566 / 962 418 200

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica AlmadaCare

17 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro Cova da Piedade – Centro Sul

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

18 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Ferroviária – Pragal

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

18 MAR E 19 MAR | DAS 18H00 ÀS 22H00
 (PAUSA PARA ALMOÇO DAS 20H00 ÀS 21H00) | OFICINA

Introdução à Permacultura na Cidade: Hortas e Jardins Verticais

(reaproveitando materiais e recursos de modo a criar hábitos sustentáveis)

no dia a dia cidadão e reconhecer a importância do meio rural)

Formador: Mee_K

Local: A Casa do Burrikórnio, Avenida Povo MFA n.º 7c, Cacilhas

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email abelaassociacao@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: A Bela Associação, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

19 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Portela, Laranjeiro

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

21 MAR | 15H00 ÀS 17H00 |
 INICIATIVA | LITERACIA NA SAÚDE

Workshop Amamentação

Local: CRIA Trafaria – Espaço Multiusos

Público Alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email <https://www.lusíadas.pt/hospitais-clinicas/clinica-lusíadas-almada/formacoes-cria>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

22 MAR | DAS 9H00 ÀS 13H00 | RASTREIO

“Pavimento pélvico em movimento: a conexão essencial para o parto”

dinamizado por Catarina Castro, Fisioterapeuta com especialização em fisioterapia pélvica

Local: Clínica AlmadaCare, Alameda de Guerra Junqueiro 36A, 2810-072 Almada
Público Alvo: População feminina
Marcação prévia: Sim, através do email geral@almadacare.pt ou 210 549 566 / 962 418 200
Preço/Gratuito: Neste rastreio, o procedimento (citologia) efetuado pela médica ginecologista é gratuito, ao que acresce o valor da análise enviada para anatomia patológica, este suportado pelas utentes (o valor médio da análise com Seguro de Saúde é 4,00€/5,00€).
Entidade promotora: Clínica AlmadaCare

22 MAR | 11H00
 PALESTRA | LITERACIA NA SAÚDE

Bem-estar e gestão emocional (como combater a ansiedade, stress, insónias, dores e tensões musculares com recurso a técnicas de respiração consciente, meditação, QiKung ou Terapia de Som)

dinamizado por João Miguel Assis

Local: Espaço Cultural da Junta, Biblioteca da Trafaria
Público Alvo: Infantil
Marcação prévia: Sim, através do email biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt ou 212956407
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria
Duração: 60 minutos

24 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica
Público-alvo: para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça S. João Batista - Almada
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

26 MAR | 10H00 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Centro de Respostas Integradas de Almada - Trafaria
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

27 MAR | DAS 19H00 ÀS 21H0
 PALESTRA | LITERACIA NA SAÚDE

Stresse Laboral, Síndrome de Burnout e Estratégias de Coping

dinamizado pelo Dr. Gabriel Domingos (de Almada, Psicólogo, Formador e Gestor de Projetos)

Local: Rua Capitão Leitão 103, 2800-068 Almada

Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Associação Academia de Cultura e Solidariedade Ramiro Freitas

29 MAR | DAS 10H00 ÀS 16H00
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
“Rastreo do cancro do cólon e reto”

Local: Parque da Paz, Unidade Móvel de Saúde do Município
Público-alvo: Para todos
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Clínica AlmadaCare, com o apoio da Europacolón e da Divisão de Intervenção da Saúde da Câmara Municipal de Almada

29 MAR | 15H00
À CONVERSA | LITERACIA NA SAÚDE
VIVER COM A PERTURBAÇÃO DO
Espectro do Autismo (PEA), (O que é a perturbação do espectro do autismo (PEA)? Como é viver com esta condição? Conversar sobre a PEA...)

Conversa com Isabel Agostinho (psicóloga clínica), Ana Van Krieken (Divisão de Intervenção e Ação Social da CMA), Nádia Rodrigues (mãe de criança com PEA) e Liliana Gouveia (membro da Direção da Associação Pais-em-Rede e mãe de jovem com PEA), moderação de Mariana Alvim.

Local: Biblioteca Central, Sala Pablo Neruda
Público-alvo: Adultos | População em geral
Preço/Gratuito: Gratuito
Duração: 90 minutos
Entidade promotora: Divisão de Bibliotecas e Arquivos da CMA, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social da CMA, da Associação Pais em Rede e da RFM

29 MAR | DAS 15H00 ÀS 18H00
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS
“Dança Contemporânea +55 Anos”

- Oficina com Rafael Alvarez

Local: Casa da Dança / Casa Municipal da Juventude de Cacilhas – Ponto de Encontro
Público-alvo: Maiores de 55 anos com ou sem experiência anterior em dança contemporânea
Marcação prévia: Sim (Inscrições através do formulário disponível a partir de dia 10/03/2025 em www.casadadanca.pt, aceites por ordem de receção até ao preenchimento de todas as vagas).
Preço/Gratuito: Gratuito
Número máximo de participantes: 30
Entidade promotora: Casa da Dança

31 MAR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreo de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Rotunda da Av. Dom Nuno Álvares Pereira - Almada
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

Centro Marcha e Corrida
2.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PARQUE DA PAZ | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS
4.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PISTA DE ATLETISMO | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS
6.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS
Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

2.ªF, 4.ªF E 6.ªF – 8H00; 9H00 E 19H00,
 SÁBADO – 9H30 | ATIVIDADES FÍSICAS
 E DESPORTIVAS

Treinos Outdoor

2.ªF, 4.ªF E 6.ªF – 18H00; 3.ªF E 5.ªF FEIRA
 – 19H00, SÁBADO – 10H30 | ATIVIDADES
 FÍSICAS E DESPORTIVAS

Pilates

3.ªF E 5.ªF FEIRA – 18H00

Abdominais e Alongamentos

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

ABRIL

01 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Largo Alfredo Diniz - Cacilhas
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

02 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Adsumus (Associação de Imigrantes de Almada), Av. Prof. Rui Luís Gomes - Almada

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

03 ABR | DAS 19H00 ÀS 21H0
 WORKSHOP

Workshop em Literacia na Saúde (serão abordados conceitos fundamentais sobre saúde; como aceder, compreender e utilizar informações de saúde de forma crítica e eficaz)

dinamizado pelo Dr. Gabriel Domingos (de Almada, Psicólogo, Formador e Gestor de Projetos)

Local: Rua Capitão Leitão 103, 2800-068 Almada

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação Academia de Cultura e Solidariedade Ramiro Freitas

05 ABR | 9H30 | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS | LITERACIA NA SAÚDE | RASTREIO

Caminhada do Dia Nacional do Doente com AVC (caminhada + ação de sensibilização

+ rastreio + atividade física)

Local: Ponto de encontro: Museu de Almada – Casa da Cidade

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Serviço de Neurologia da ULS Almada -Seixal, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

Inscrição: Através do seguinte QRCode ou do email caminhadadoavc2025@gmail.com.



05 ABR | DAS 10H00 ÀS 13H00
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Dança Criativa

dinamizado por Mariana Tengner Barros (dança e movimento criativo associado a ritmo e música criada ao vivo)

Local: Parque da Paz
(Ponto de encontro no Quiosque)

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email abelaassociacao@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: A Bela Associação, com o apoio da Câmara Municipal de Almada

05 ABR | 16H00
INICIATIVA | LITERACIA NA SAÚDE

Vamos falar sobre ... “Saúde Mental e a procura pelo corpo ideal”

Local: CRIA Trafaria – Espaço Multiusos

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email ems.almada@cma.m-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação Portuguesa do Lipedema, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

07 ABR | DAS 18H00 ÀS 20H00
INICIATIVA | CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE | LITERACIA NA SAÚDE

Encontro

“Os pilares da saúde”

com as seguintes temáticas:

Alimentação e Hidratação, Atividade Física, Convívio Social, Sono e Propósito de Vida

Local: Convento dos Capuchos

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através do email ems.almada@cma.m-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

07 ABR | DAS 10H00 ÀS 12H00
LITERACIA NA SAÚDE

Vamos falar sobre... Desabituação Tabágica - Medicina Geral Familiar para população

Local: CRIA Trafaria – Espaço Multiusos

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim, através de <https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/clinica-lusiadas-almada/formacoes-cria>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica Lusíadas Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

08 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia
- Caparica
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT)

08 ABR E 09 ABR | DAS 18H00 ÀS 22H00
(PAUSA PARA JANTAR DAS 20H00 ÀS
21H00) | OFICINA

Oficina sobre Hortas urbanas em espaços reduzidos e jardins verticais (reaproveitando materiais e recursos de modo a criar hábitos sustentáveis no dia a dia citadino e reconhecer a importância do meio rural)

Formador: Mee_K

Local: A Casa do Burrikórnio,
Avenida Povo MFA n.º 7c, Cacilhas
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Sim, através do email
abelaassociacao@gmail.com
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: A Bela Associação,
com o apoio da Câmara Municipal de Almada

09 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos,
rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro – António Gedeão
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas
em Tratamento (GAT)

10 ABR | DAS 19H00 ÀS 21H00
WORKSHOP

Workshop em Literacia na Saúde (2.ª parte) (serão abordados conceitos fundamentais sobre saúde; como aceder, compreender e utilizar informações de saúde de forma crítica e eficaz)

dinamizado pelo Dr. Gabriel Domingos
(de Almada, Psicólogo, Formador
e Gestor de Projetos)

Local: Rua Capitão Leitão 103, 2800-068 Almada
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Associação Academia
de Cultura e Solidariedade Ramiro Freitas

12 ABR | DAS 10H30 ÀS 12H30
LITERACIA NA SAÚDE

Café Memória – “Demência em fim de Vida”

dinamizado por Ana Pacheco, Médica,
e Susana Saiote, Enfermeira, da Equipa
Comunitária de Suporte em Cuidados
Paliativos de Almada Seixal

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia
de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção
e Ação Social

12 ABR | 11H00 | PALESTRA
LITERACIA NA SAÚDE

Bem-estar e gestão emocional (como combater a ansiedade, stress, insónias, dores e tensões musculares com recurso a técnicas de respiração consciente, meditação, QiKung ou Terapia de Som)

dinamizado por João Miguel Assis

Local: Espaço Cultural da Junta,
Biblioteca da Trafaria

Público-alvo: Público adulto em geral
Marcação prévia: Sim, através do email biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt ou 212956407

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

Duração: 60 minutos

14 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Rotunda da Avenida Dom Nuno Álvares Pereira - Almada

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

15 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente

Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro Cava da Piedade – Centro Sul

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

16 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao Mercado Municipal do Feijó

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

19 ABR | DAS 10H30 ÀS 12H30
 LITERACIA NA SAÚDE
 (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “O Riso e os seus principais benefícios”

dinamizado por Rita Cunha

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, n.º 13 C, Almada

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, em parceria com o programa Caixa Social - Caixa Geral de Depósitos, Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

21 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Liberdade – Costa de Caparica
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

22 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junta de Freguesia da Charneca da Caparica e Sobreda
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

23 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça da Portela - Laranjeiro
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

26 ABR | 15H00
 INICIATIVA | OFICINA

Horta em Casa – criação de uma horta em casa de forma sustentável e como forma de contributo para uma alimentação mais saudável

dinamizado pela ANIME.Paf.

Local: Solar dos Zagallos
Marcação prévia: Sim. Inscrição obrigatória, a partir do dia 16/04 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt*
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Cultura
 *Lotação máxima: 12 participantes + 1 acompanhante

28 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça São João Batista - Almada
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

29 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
 RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE
Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Ferroviária – Pragal

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

30 ABR | DAS 10H00 ÀS 15H30
RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis

dinamizado pelo Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT) (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Centro de Respostas Integradas de Almada, Trafaria

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

30 ABR | 14H30
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Walk with a Doc - caminhada

Local: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar, Costa da Caparica

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar

2.ªF, 4.ªF E 6.ªF – 8H00; 9H00 E 19H00,
SÁBADO – 9H30

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Treinos Outdoor

2.ªF, 4.ªF E 6.ªF – 18H00; 3.ªF E 5.ªF FEIRA
– 19H00, SÁBADO – 10H30

Pilates

3.ªF E 5.ªF FEIRA – 18H00

Abdominais e Alongamentos

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

Centro Marcha e Corrida

2.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PARQUE DA PAZ | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

4.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PISTA DE ATLETISMO | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

6.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

6.ªF DAS 18H30 ÀS 20H00 | PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA | ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

VIVA  PROGRAMA
 SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT