

# VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

JULHO • AGOSTO • 2025

# JULHO

1 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Jardim da Piedade, Cova da Piedade  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na  
Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas  
em Tratamento (GAT)

2 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

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

5 JUL | 9H30 ÀS 10H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

## **TREINOS OUTDOOR (HIIT, TABATA E TREINO FUNCIONAL)**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica  
**Público-alvo:** População em Geral  
**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

5 JUL | 10H00 | WORKSHOP | LITERACIA  
NA SAÚDE

## **CÍRCULO DE EMPATIA PARTILHA E ESCUTA PRA UM MUNDO MELHOR, COM FILIPA SEQUEIRA (PROJETO SER E CUIDAR)**

(Inscrições em  
[https://shalayoga.pt/ser\\_cuidar/](https://shalayoga.pt/ser_cuidar/))  
Gratuito

**Local:** Auditório do Museu Casa da Cidade de  
Almada  
**Público-alvo:** População em geral  
**Entidade promotora:** Associação Shala –  
Academia de Yoga, com o apoio da CMA

5 JUL | 10H | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **TAI CHI**

Inscrição prévia para o email:  
realclubevalecavala@rcvc.pt  
Gratuito

**Local:** Polidesportivo do Real Clube Vale de Cavala  
**Público-alvo:** População em geral  
**Entidade promotora:** Real Clube Vale de Cavala,  
com o apoio do Departamento de Desporto e  
Juventude da CMA

5 JUL | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **MEDITAÇÃO E MINDFULNESS**

Inscrição prévia para o email:  
apeessoar.info@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Casa da Cerca – Espaço exterior  
**Público-alvo:** A partir dos 10 anos  
**Entidade promotora:** Projeto APESSOAR, com o  
apoio do Departamento de Desporto e  
Juventude da CMA

5 JUL | 10H30 ÀS 11H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

## **PILATES**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica  
**Público-alvo:** População em Geral  
**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

5 JUL | 15H00 ÀS 19H00 | INICIATIVA |  
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA |  
RASTREIOS | LITERACIA NA SAÚDE

**DIA ABERTO DO CENTRO CLÍNICO  
CEMINT ALMADA**

## “COMEMORANDO A VIDA E BEM-ESTAR PARA TODOS”

(Inscrições em  
<https://www.cemint.pt/catalog/item/dia-aberto-2025>)

**Local:** Centro Clínico CEMINT, Av. D. Nuno  
Álvares Pereira 70 A, 2800-177 Almada

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Centro Clínico CEMINT,  
Centro Médico Integrado

6 JUL | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## YOGA NA NATUREZA

Inscrição prévia para o email:  
[shalaacademia@gmail.com](mailto:shalaacademia@gmail.com)  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – Junto ao monumento

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Associação Shala –  
Academia de Yoga, com o apoio do  
Departamento de Desporto e Juventude da CMA

6 JUL | 10H00 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## YOGA DANÇA (COMBINA ELEMENTOS DE YOGA, DA DANÇA LIVRE E DA MEDITAÇÃO PARA PROMOVER O EQUILÍBRIO ENTRE MENTE, CORPO E ESPÍRITO)

Inscrição prévia para o email:  
[geral@academiaramirofreitas.org](mailto:geral@academiaramirofreitas.org)  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – Junto ao monumento (15  
min. antes)

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Associação Ramiro Freitas,  
com o apoio do Departamento de Desporto e  
Juventude da CMA

7 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Junto ao Minipreço do Monte da Caparica  
(Rua da Bela Vista 55/A, Caparica)

**Público-alvo:** Para todos

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

7 JUL | 16H00 | LITERACIA NA SAÚDE

## SESSÕES EDUCATIVAS PACIENTE VITALAIRE:

## “APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO – CONHEÇA A SUA TERAPIA”:

(Inscrições em  
<https://pt.vitalaire.com/sessao-saos-conhec-a-sua-terapia-almada-6>)

**Local:** Espaço Vital Almada – Calçadinha da  
Horta 4A, Loja 1, 2800-693 Almada

**Público-alvo:** Pacientes VitalAire

**Entidade promotora:** VitalAire

8 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Junta de Freguesia da Charneca da  
Caparica e Sobreda (Rua de Marco Cabaço, 17,  
Charneca da Caparica)

**Público-alvo:** Para todos

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

9 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Laranjeiro, Avenida 23 de Julho, 397,  
2810-291 Almada

**Público-alvo:** Para todos

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

12 JUL | 9H30 ÀS 10H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

**TREINOS OUTDOOR  
(HIIT, TABATA E TREINO  
FUNCIONAL)**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

12 JUL | 9H30 | INICIATIVA | CULINÁRIA

**PEQUENOS CHEFS EM  
AÇÃO; BURGER PARTY!,  
COM CHEF LUÍSA MAFEI (PREPARAR  
UM PIQUENIQUE COLORIDO,  
SAUDÁVEL E SABOROSO)**

Inscrição prévia para o email:  
mafeiluisa@gmail.com  
(30€/família; 2 adultos + 1 criança e  
5€/irmãos)

**Local:** Solar dos Zagallos

**Público-alvo:** Famílias (crianças com + de 3  
anos)

**Entidade promotora:** Departamento de Cultura  
da CMA

12 JUL | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

**INTUIARTE  
(ATIVIDADE PARA DESPERTAR A  
CRIATIVIDADE, RELAXAMENTO  
PROFUNDO E BEM-ESTAR GERAL)**

Inscrição prévia para o email:  
geral@academiamirofreitas.org  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz - Vale do Chegadoinho (15  
min. antes junto à entrada principal)

**Público-alvo:** A partir dos 16 anos

**Entidade promotora:** Associação Ramiro Freitas,  
com o apoio do Departamento de Desporto e  
Juventude da CMA

12 JUL | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA NA  
SAÚDE

**CAFÉ MEMÓRIA –  
“REGIME JURÍDICO DO  
MAIOR ACOMPANHADO”,  
DINAMIZADO POR AGOSTINHO  
RODRIGUES, JURISTA DA SANTA  
CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Museu de Almada – Casa da Cidade

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Santa Casa da Misericórdia  
de Almada, com o apoio da Divisão de  
Intervenção e Ação Social

12 JUL | 10H30 ÀS 11H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

**PILATES**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica

**Público-alvo:** População em Geral

**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

12 JUL | 11H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **CHI KUNG** (ATIVIDADE QUE COMBINA MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO)

Inscrição prévia para o email:  
associacao.quinta.chiado@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Espaço exterior da Associação Desenv. Quinta do Chiado (Rua Quinta do Chiado, nº 16 Feijó, 2810-120 Almada)

**Público-alvo:** A partir dos 7 anos

**Entidade promotora:** Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

12 JUL | 17H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **FESTIVAL ZAGALLOS EM MOVIMENTO** COM A ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DA ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL (WORKSHOPS E APRESENTAÇÕES DE EXCELÊNCIA DAS ARTES DA DANÇA, DA MÚSICA E DO TEATRO – BEM COMO A COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E A REFLEXÃO INTROSPETIVA)

Inscrição prévia para o email:  
aeeadcn@edcn.pt  
[6,50€ - Adulto; 4,50€ - até 18 anos; 4,50€ - + 65 anos]

**Local:** Solar dos Zagallos, Salão Dourado e Jardim

**Público-alvo:** M/6

**Entidade promotora:** Departamento de Cultura da CMA

13 JUL | 9H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

## **PASSEIO DE BICICLETA COM OS SALTAPOCINHAS BTT**

(Inscrições em  
<https://forms.gle/8VKr8CTUakLBBTih6>)  
Gratuito

**Local:** Parque de estacionamento do Parque da Paz (junto ao Chegadinho)

**Público-alvo:** População em geral (A partir dos 8 anos; 8-12 anos c/encarregado de Educação; 13-18 anos c/termo de responsabilidade)

**Entidade promotora:** Atalho D'Aventura - SaltaPocinhas BTT, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

13 JUL | 11H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **YOGA SONIKA** (PRÁTICA DE YOGA COM O SOM DA GUITARRA AO VIVO)

Inscrição prévia para o email:  
associacao.quinta.chiado@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – junto ao monumento

**Público-alvo:** A partir dos 12 anos

**Entidade promotora:** Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

13 JUL | 11H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **CHI KUNG** **TERAPÊUTICO** (ATIVIDADE QUE COMBINA MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO)

Inscrição prévia para o email:  
apcktt2012@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz, zona do lago

**Público-alvo:** População em Geral

**Entidade promotora:** Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

14 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Rotunda da Avenida Dom Nunes Álvares  
Pereira, 68 - Almada

**Público-alvo:** Para todos

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

15 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Estação do Metro – Centro Sul

**Público-alvo:** Para todos

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

16 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Junto à Associação Adsumus, Av. Prof. Rui  
Luís de Gomes 7, Almada

**Público-alvo:** Para todos

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

19 JUL | 9H30 ÀS 10H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

## **TREINOS OUTDOOR (HIIT, TABATA E TREINO FUNCIONAL)**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica

**Público-alvo:** População em Geral

**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

19 JUL | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **CHI KUNG (ATIVIDADE QUE COMBINA MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO)**

Inscrição prévia para o email:  
apessoar.info@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – junto ao Monumento da  
Paz

**Público-alvo:** A partir dos 8 anos

**Entidade promotora:** Projeto APESSEAR, com o  
apoio do Departamento de Desporto e  
Juventude da CMA

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

## **MONTRAS ECOA – “GERIR EMOÇÕES: A IMPORTÂNCIA E AS FUNÇÕES DAS EMOÇÕES BÁSICAS”, DINAMIZADO POR PAULA MARGARIDO**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Rua Sociedade Filarmónica Incrível  
Almadense 13C, 2800-119 Almada

**Público-alvo:** População em Geral

**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

19 JUL | 10H30 | CULINÁRIA | LITERACIA NA SAÚDE

## **A COMPOTA DA AVÓ, COM ANIME.PAF (DESAFIO AOS NETOS E AS NETAS A TRAZEREM CONSIGO AVÔS E AVÓS PARA, EM CONJUNTO, CONFECIONAREM COMPOTAS TRADICIONAIS DA NOSSA GASTRONOMIA ATRAVÉS DE ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR)**

Inscrição prévia, a partir do dia 09 JUL, para o email: solar@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Solar dos Zagallos, Cozinha  
**Público-alvo:** MÁX. 8 famílias (1 criança + 1 acompanhante)  
**Entidade promotora:** Departamento de Cultura da CMA

19 JUL | 10H30 ÀS 11H10 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

## **PILATES**

Inscrição prévia para o email: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica  
**Público-alvo:** População em Geral  
**Entidade promotora:** Departamento de Desporto e Juventude da CMA

19 JUL | 15H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

## **GROOVE, COM SÓNIA TEIXEIRA (ASSOCIAÇÃO QUINTA DO CHIADO) (DANÇA QUE AJUDA A LIGAR COM AS NECESSIDADES DO CORPO E AUMENTA O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL)**

Inscrição prévia, a partir do dia 09 JUL, para o email: solar@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Solar dos Zagallos, Jardim  
**Público-alvo:** MÁX. 12 participantes  
**Entidade promotora:** Departamento de Cultura da CMA

19 JUL | 16H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **YOGA PARA PAIS E FILHOS**

Inscrição prévia para o email: shalaacademia@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – junto ao Monumento da Paz  
**Público-alvo:** Pais e filhos dos 3-12 anos  
**Entidade promotora:** Associação Shala – Academia de Yoga, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

20 JUL | 10H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **REIKI E MEDITAÇÃO**

Inscrição prévia para o email: olindangelo@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – ponto de encontro Quiosque  
**Público-alvo:** População em geral  
**Entidade promotora:** Núcleo de Reiki de Almada - Associação Portuguesa de Reiki, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

20 JUL | 11H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **HATHA YOGA (YOGA PARA INICIANTES)**

Inscrição prévia para o email: crpalmadaemforma@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – junto ao monumento da Paz  
**Público-alvo:** Dos 20-60 anos  
**Entidade promotora:** Clube Recreativo Piedense, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

21 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

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

22 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Cacilhas – Largo Alfredo Diniz  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na  
Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas  
em Tratamento (GAT)

22 JUL | 18H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **HATHA YOGA (YOGA PARA INICIANTES)**

Inscrição prévia para o email:  
crpalmadaemforma@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Jardim do Complexo de Piscina da  
Caparica  
**Público-alvo:** Dos 20-60 anos  
**Entidade promotora:** Clube Recreativo  
Piedense, com o apoio do Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

23 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

## **RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Junto ao CRIA Trafaria (Avenida da  
Liberdade, 6, Trafaria)  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na  
Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas  
em Tratamento (GAT)

24 JUL | 18H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## **HATHA YOGA (YOGA PARA INICIANTES)**

Inscrição prévia para o email:  
crpalmadaemforma@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz – junto ao monumento da  
Paz  
**Público-alvo:** Dos 20-60 anos  
**Entidade promotora:** Clube Recreativo  
Piedense, com o apoio do Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

26 JUL | 9H30 ÀS 10H10 | ATIVIDADE  
FÍSICA E DESPORTIVA

## **TREINOS OUTDOOR (HIIT, TABATA E TREINO FUNCIONAL)**

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica  
**Público-alvo:** População em Geral  
**Entidade promotora:** Departamento de  
Desporto e Juventude da CMA

26 JUL | 10H30 ÀS 11H10 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

## PILATES

Inscrição prévia para o email:  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt  
Gratuito

**Local:** Parque Urbano Costa de Caparica

**Público-alvo:** População em Geral

**Entidade promotora:** Departamento de Desporto e Juventude da CMA

27 JUL | 10H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## YOGA NATURISTA

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Praia da Adiça

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Associação Alma Naturista, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

27 JUL | 11H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## CHI KUNG TERAPÊUTICO (ATIVIDADE QUE COMBINA MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO)

Inscrição prévia para o email:  
apcktt2012@gmail.com  
Gratuito

**Local:** Parque da Paz , zona do lago

**Público-alvo:** População em geral

**Entidade promotora:** Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

27 JUL | 18H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | BEM-ESTAR

## YOGA

Inscrição prévia para o email:  
realclubevalecavala@rcvc.pt  
Gratuito

**Local:** Polidesportivo do Real Clube Vale de Cavala (Rua Graça de Pina Morais, 2820-497 Charneca de Caparica)

**Público-alvo:** População em Geral

**Entidade promotora:** Real Clube Vale de Cavala, com o apoio do Departamento de Desporto e Juventude da CMA

28 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Praça São João Baptista - Almada

**Público-alvo:** Para todos

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

29 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Estação Ferroviária do Pragal, junto à paragem dos autocarros

**Público-alvo:** Para todos

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

**30 JUL | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE**

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Feijó, Rua dos Castanheiros, 30, 2810-035 Almada (junto ao supermercado Lidl)

**Público-alvo:** Para todos

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

**30 JUL | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA E  
DESPORTIVA | LITERACIA NA SAÚDE**

**WALK WITH A DOC -  
CAMINHADA**

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** partida junto à USF Costa do Mar

**Público-alvo:** Para todos

**Entidade promotora:** Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar

## AGOSTO

**4 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE**

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Jardim da Piedade, Cova da Piedade

**Público-alvo:** Para todos

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

**5 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE**

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Estação de Metro – Centro Sul

**Público-alvo:** Para todos

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

9 AGO | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA NA SAÚDE

## CAFÉ MEMÓRIA – “JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA”, DINAMIZADO POR ANA CRISTINA COELHO, TERAPEUTA OCUPACIONAL NA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Museu de Almada – Casa da Cidade  
**Público-alvo:** População em Geral  
**Entidade promotora:** Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social

11 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Estação Ferroviária do Pragal (junto à paragem dos autocarros)  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

12 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Praça São Baptista - Almada  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

18 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

**Local:** Monte da Caparica – Rua da Bela Vista 55A (junto ao supermercado Minipreço)  
**Público-alvo:** Para todos  
**Entidade promotora:** Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

19 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA NA SAÚDE

## RASTREIO DE SAÚDE COM A UNIDADE MÓVEL: VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E CONFIDENCIAIS)

Entrada gratuita, sem necessidade de inscrição

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

23 AGO | 10H00 | WORKSHOP | LITERACIA NA SAÚDE

## MENTE SERENA ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O STRESS DO DIA A DIA (PROJETO SER E CUIDAR)

(Inscrições em [https://shalayoga.pt/ser\\_cuidar/](https://shalayoga.pt/ser_cuidar/))  
 Gratuito

**Local:** Auditório do Museu Casa da Cidade de Almada  
**Público-alvo:** População em geral  
**Entidade promotora:** Associação Shala – Academia de Yoga, com o apoio da CMA

25 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Costa de Caparica – Praça da Liberdade

**Público-alvo:** Para todos

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

---

26 AGO | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |  
LITERACIA NA SAÚDE

**RASTREIO DE SAÚDE  
COM A UNIDADE MÓVEL:  
VIH, HEPATITES VIRAIS E INFEÇÕES  
SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS  
(RASTREIOS GRATUITOS, RÁPIDOS E  
CONFIDENCIAIS)**

Entrada gratuita, sem necessidade de  
inscrição

**Local:** Laranjeiro, Avenida 23 de Julho 397,  
2810-291 Almada

**Público-alvo:** Para todos

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

VIVA  PROGRAMA  
 SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT