

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

SETEMBRO • OUTUBRO • 2025



ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

SETEMBRO

01 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

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

02 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

03 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (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 SET | 10H00 ÀS 13H00 | WORKSHOP |
LITERACIA EM SAÚDE

Autocuidado no dia-a-dia (Projeto Ser e Cuidar)

Local: Auditório do Museu de Almada - Casa da Cidade
Público alvo: População em geral
Marcação prévia: Sim
Inscrições: https://shalayoga.pt/ser_cuidar/
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Associação Shala - Academia de Yoga, com o apoio da CMA

06 SET | 16H | LITERACIA EM SAÚDE

As Emoções do Pequeno Gato Furioso

de Audrey Bouquet

**- uma história sobre um pequeno gato
que ensina os mais pequenos a lidar
com as suas emoções**

Local: Biblioteca Central
Público alvo: crianças a partir dos 5 anos
Marcação prévia: Sim,
biblactividades@cm-almada.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

08 SET | 9H00 ÀS 13H00 |
LITERACIA EM SAÚDE

Dia Mundial da Fisioterapia: Envelhecimento saudável, com foco na prevenção de quedas e fragilidade

Local: Praça São João Baptista
(Unidade Móvel de Saúde da CMA)
Público alvo: População sénior
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Unidade Local de Saúde Almada-Seixal em parceria com a Divisão de Intervenção na Saúde da CMA e a Egas Moniz School of Health & Science

09 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

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 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

12 SET | 15H00 ÀS 16H30 | WORKSHOP |
LITERACIA EM SAÚDE

Ação sobre Parentalidade Saudável: Uma Responsabilidade Partilhada

Local: Casa Amarela, Laranjeiro

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: AD SUMUS, em parceria
com a Associação de Saúde e Solidariedade
da Diáspora Cabo-verdiana, com o apoio da CMA

13 SET | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE

Café Memória – “Estratégia Municipal da Saúde”

dinamizado por Renata Benavente, Chefe de Divisão
de Intervenção na Saúde da CMA

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade

Público alvo: População em Geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

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

15 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Cacilhas – Largo Alfredo Diniz

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 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Costa de Caparica – Praça da Liberdade

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)

17 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao CRIA Trafaria (Avenida da Liberdade, 6, 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)

20 SET | 10H00 ÀS 13H00 | WORKSHOP |
LITERACIA EM SAÚDE

Autocuidado no dia-a-dia (Projeto Ser e Cuidar)

Local: Biblioteca Maria Lamas

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Sim

Inscrições: https://shalayoga.pt/ser_cuidar/

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação Shala - Academia de Yoga, com o apoio da CMA

20 SET | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE (SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “A Arte-Terapia: os seus benefícios”

Dinamizado por Filipa Santos

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

Público alvo: População em Geral

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

20 SET | 10H00 ÀS 14H00 | INICIATIVA |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Ruas que Brincam

– no âmbito das celebrações da
Semana Europeia da Mobilidade
(OCUPAÇÃO DO ESPAÇO PÚBLICO
PELAS CRIANÇAS, AS SUAS FAMÍLIAS
E A COMUNIDADE, ATRAVÉS DO
ENCERRAMENTO TEMPORÁRIO
DAS RUAS AO TRÁFEGO AUTOMÓVEL,
TRANSFORMANDO-AS EM ZONAS
SEGURAS E ACOLHEDORAS PARA
BRINCAR, ANDAR DE BICICLETA,
DE TROTINETA, OU SIMPLEMENTE
CONVIVER AO AR LIVRE)

Local: Praceta Ferreira de Mira, Charneca de Caparica

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação para a Promoção da Segurança Infantil - APSI, com o apoio Departamento de Intervenção Ambiental, Clima e Sustentabilidade da CMA

22 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

22 SET | 10H00 ÀS 14H00 | INICIATIVA |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Ruas que Brincam

– no âmbito das celebrações da
Semana Europeia da Mobilidade
(OCUPAÇÃO DO ESPAÇO PÚBLICO
PELAS CRIANÇAS, AS SUAS FAMÍLIAS
E A COMUNIDADE, ATRAVÉS DO

ENCERRAMENTO TEMPORÁRIO DAS RUAS AO TRÁFEGO AUTOMÓVEL, TRANSFORMANDO-AS EM ZONAS SEGURAS E ACOLHEDORAS PARA BRINCAR, ANDAR DE BICICLETA, DE TROTINETE, OU SIMPLEMENTE CONVIVER AO AR LIVRE)

Local: junto à Escola de Vale Rosal, Charneca de Caparica

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação para a Promoção da Segurança Infantil - APSI, com o apoio Departamento de Intervenção Ambiental, Clima e Sustentabilidade da CMA

23 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação do Metro – 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)

24 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

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 SET A 29 SET | 18H00 ÀS 21H00 | INICIATIVA | RASTREIOS | LITERACIA EM SAÚDE

Saúde + Perto 2.0: Semana da Saúde

Local: Praça Natureza do Almada Fórum

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA, em parceria com a Unidade Local de Saúde Almada-Seixal/ Comissão de Internos da ULS Almada-Seixal, a Egas Moniz School of Health & Science e o apoio do Almada Fórum e lojistas

27 SET | 10H00 ÀS 11H30 | WORKSHOP | LITERACIA EM SAÚDE

Ação sobre Acesso à Saúde da Criança e da Mãe no Serviço Nacional de Saúde

Local: Biblioteca Maria Lamas, Monte de Caparica

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: AD SUMUS, em parceria com a Associação de Saúde e Solidariedade da Diáspora Cabo-verdiana, com o apoio da CMA

28 SET | 9H30 | INICIATIVA | BEM-ESTAR

Jogos Tradicionais

Local: Biblioteca José Saramago, Laranjeiro

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Sim

Inscrições: accalmada@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação de Coletividades do Concelho de Almada, com o apoio de Divisão de Programação e Atividade Desportiva da CMA

**29 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Av. General Humberto Delgado 9, 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)

**30 SET | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel:

**VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis (rastreios
gratuitos, rápidos e confidenciais)**

Local: Praça São João Baptista - 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)

Convidamo-lo(a) ainda a consultar toda a programação municipal gratuita disponível, relativa à prática de atividade física e desportiva, como forma de promoção de bem-estar e autocuidado, através do link:
<https://www.cm-almada.pt/viver/desporto/almada-em-forma-0>

OUTUBRO

**01 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

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

**04 OUT | 9H30 ÀS 13H | ATIVIDADE
FÍSICA E DESPORTIVA | RASTREIOS |
LITERACIA EM SAÚDE**

Caminhada de sensibilização para o Lipedema e rastreios de saúde

Local: Junto ao Posto de Turismo da Costa de Caparica (Unidade Móvel de Saúde da CMA)

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim (para a caminhada)

Inscrição a partir do link

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6rPd59D3-wfsYGybuFRpBACBj5PI3vREgGDYUv7jTr4ZH-A/viewform?usp=header>

Preço/Gratuito: Gratuito

Lotação máxima: 100 participantes (na caminhada)

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

**04 OUT | 15H | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA | BEM-ESTAR**

Ioga em Família

Com Rita Guilherme

Local: Jardim do Solar dos Zagallos

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim

Inscrição: a partir de dia 24/09, através do email solar@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Lotação máxima: 15 participantes

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

**06 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

**Rastreio de Saúde
com a Unidade Móvel:
VIH, hepatites virais e Infecções
Sexualmente Transmissíveis
(rastreios gratuitos, rápidos e
confidenciais)**

Local: Junta de Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda

(Rua de Marco Cabaço, 17, Charneca 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)

**07 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Faculdade de Ciências e Tecnologia

– FCT, Monte 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)

**08 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE**

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

**11 OUT | 9H30 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA | BEM-ESTAR**

Cem Dias de Bem-Estar: Pessoas com História(s)

– Almada em Forma 2025 (passeio pela cidade onde os participantes podem ouvir e contar histórias/estórias)

Local: Biblioteca Maria Lamas (Monte de Caparica)

– ponto de encontro

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim

Inscrições: biblactividades@cma.m-almada.pt | 212508210

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Iniciativa conjunta entre as Divisões de Programação e Atividades Desportivas e Divisão de Programação e Atividade Cultural da CMA

**11 OUT | 10H00 | WORKSHOP |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA |
BEM-ESTAR**

Desacelerar – A importância de descansar para uma Mente

Dinamizado por Andreia Cardoso

Local: Biblioteca Central de Almada

Público alvo: maiores de 18 anos

Marcação prévia: Sim

Inscrições: apessoar.info@gmail.com

(é necessário tapete de yoga)

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Projeto Apessoar, com o apoio do Divisão de Programação e Atividade Desportiva da CMA

**11 OUT | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE**

Café Memória – “A inclusão de pessoas com demência”

Dinamizado por Patrícia Paquete, Terapeuta Ocupacional da Humanamente

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade

Público alvo: População em Geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

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

**11 OUT | 11H00 ÀS 13H00 | INICIATIVA |
LITERACIA EM SAÚDE**

Encontro sobre Saúde Mental:

Os homens não choram

(NO ÂMBITO DAS CELEBRAÇÕES
DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL)

Local: CRIA da Trafaria (Avenida da Liberdade nº 6, Trafaria)

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção
na Saúde da CMA

13 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação Ferroviária do Pragal

(junto à paragem dos autocarros)

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)

14 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Estação de Metro – 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)

15 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde

com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Junto ao CRIA Trafaria (Avenida da Liberdade, 6, 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)

17 OUT | 15H00 ÀS 16H30 | WORKSHOP |
LITERACIA EM SAÚDE

Ação sobre A Mulher, os Múltiplos Papéis e a Saúde Mental

Local: a designar

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: AD SUMUS, em parceria com a
Associação de Saúde e Solidariedade da Diáspora
Cabo-verdiana, com o apoio da CMA

18 OUT | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA EM
SAÚDE (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “Uma prática experiencial de Musicoterapia”

Dinamizado por Artur Correia

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

Público alvo: População em Geral

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

20 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde

com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Cacilhas – Largo Alfredo Diniz

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 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (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 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

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 OUT | 16H00 | LITERACIA EM SAÚDE

Sessões Educativas Paciente VitalAire: “Apneia Obstrutiva do Sono – Conheça a sua terapia”

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

Público alvo: Pacientes VitalAire

Marcação prévia: Sim

Inscrições:

<https://pt.vitalaire.com/paciente-vitalaire/se-e-paciente-vitalair-e-estas-sessoes-sao-para-si>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: VitalAire

25 OUT | 10H00 | PALESTRA |
BEM-ESTAR

Psicologia, Nutrição e Doença Oncológica - Estratégias para o Bem-Estar (a importância e o contributo da nutrição e da psicologia no contexto da doença oncológica)

Dinamizado por Inês Almada Correia e Andreia Cardoso

Local: Biblioteca Central de Almada

Público alvo: Para todos

Marcação prévia: Sim

Inscrições: apessoar.info@gmail.com

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Projeto Apessoar, com o apoio do Divisão de Programação e Atividade Desportiva da CMA

25 OUT | 15H | INICIATIVA | BEM-ESTAR

Chef de Serviço, com ANIME PAF

(a propósito do Dia Mundial da Alimentação)

Local: Cozinha do Solar dos Zagallos

Público alvo: Para todos (maiores de 3 anos)

Marcação prévia: Sim

Inscrição: a partir de dia 15/10, através do email solar@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Lotação máxima: 8 participantes

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

27 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Praça São João Baptista - 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)

28 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

Local: Av. General Humberto Delgado 9, 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)

29 OUT | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde com a Unidade Móvel: VIH, hepatites virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis (rastreios gratuitos, rápidos e confidenciais)

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

31 OUT | 15H00 ÀS 16H30 | WORKSHOP |
LITERACIA EM SAÚDE

Ação sobre Educação, Assertividade e a Prevenção da Violência

Local: a designar

Público alvo: População em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: AD SUMUS, em parceria com a Associação de Saúde e Solidariedade da Diáspora Cabo-verdiana, com o apoio da CMA

Convidamo-lo(a) ainda a consultar toda a programação municipal gratuita disponível, relativa à prática de atividade física e desportiva, como forma de promoção de bem-estar e autocuidado, através do link:

<https://www.cm-almada.pt/viver/desporto/almada-em-forma-0>

VIVA PROGRAMA
SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT