

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

NOVEMBRO • DEZEMBRO • 2025

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

NOVEMBRO

3 NOV | 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)

4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 E 28 NOV | 3ª-FEIRAS
E 6ª-FEIRAS | 11H00 ÀS 12H00 |
ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Projeto Stay Up – Programa de Exercício Físico supervisionado para Idosos

Local: Instituto Piaget de Almada | Avenida Jorge
Peixinho, n° 30, Quinta da Arreinela

Público-alvo: + de 65 anos

Marcação prévia: Sim | Inscrições através do Email:
priscila.marconcin@ipiaget.pt | 912907071

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada

4 NOV | 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)

6 NOV | 8H30 | LITERACIA EM SAÚDE |
EVENTO

Evento comemorativo “Programa Nacional de Vacinação: 60 anos de Conquistas. Desafios futuros”

Duração: 4H30

Local: Instituto Português da Qualidade

Público-alvo: Profissionais da ULS Almada-Seixal

Inscrição prévia: Sim (os interessados podem
consultar mais informações e fazer a sua inscrição
em: <https://mla.bs/7756fb41>)

Entidade promotora: Equipa Local de Vacinação
da ULS Almada-Seixal (ULSAS)

6 NOV | 19H00 | LITERACIA EM SAÚDE |
WORKSHOP

Workshop de Nutrição Integrativa - Qual o verdadeiro preço de uma alimentação saudável?

Duração: 120 min

Local: Biblioteca Central

Público-alvo: público adulto em geral

Marcação prévia: Sim,
biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço/Gratuito: Gratuito

Lotação máxima: 30

Entidade promotora: Departamento de Cultura da
CMA

8 NOV | 10H00 ÀS 12H00 | LITERACIA EM
SAÚDE | INICIATIVA

Conversas sobre a Menopausa

Duração: 60 min

Local: Clínica CUF Almada – sala de espera do piso 1

Público-alvo: público adulto em geral

Marcação prévia: Não (mais informações em
<https://www.cuf.pt/eventos/conversas-sobre-menopausa>
usa)

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF Almada

8 NOV | 10H30 ÀS 11H30 | LITERACIA EM SAÚDE | WORKSHOP

Workshop Para Grávidas e Pais

– Tema: Vacinação

Duração: 60 min

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1

Público-alvo: Grávidas e pais

Marcação prévia: Sim, através de

<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF Almada

8 NOV | 16H00 | LITERACIA EM SAÚDE | INICIATIVA

Conversas Saudáveis na Comunidade:

“Chá, Café & Estórias”. Tema:

Educação, Assertividade e Prevenção da Violência (ações dinamizadas por profissionais da área da saúde, membros da ASSDCV)

Local: Biblioteca Maria Lamas, Monte de Caparica

Público-alvo: comunidade 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 (ASSDCV) - Conversas Saudáveis na Comunidade

10 NOV | 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 NOV | 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)

11 NOV | 14H30 ÀS 16H00 | INICIATIVA | LITERACIA EM SAÚDE

Mesa Redonda: Os homens não choram

(no âmbito das celebrações do Dia Mundial da Saúde Mental e sobre o estigma associado ao género masculino na expressão de emoções) – Com a visão da Psiquiatria, Psicologia e Antropologia

Local: CRIA da Trafaria (Avenida da Liberdade nº6, Trafaria)

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA

13 NOV | 10H00 | LITERACIA EM SAÚDE | BEM-ESTAR

Proativa'mente com Há Margem

(atividade de estimulação cognitiva pensada para a comunidade trafariense, com o objetivo de manter a mente ativa e saudável)

Duração: 60 min

Local: Biblioteca da Trafaria, Espaço Cultural da Junta

Público-alvo: crianças e seniores

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entrada livre sujeita à lotação da sala

Entidade promotora: Junta de Freguesia Caparica Trafaria

14 NOV | 17H00 | LITERACIA EM SAÚDE | INICIATIVA

Conversas Saudáveis na Comunidade:

“Chá, Café & Estórias”. Tema: Doenças de Infância – Prevenção, Cuidados e Tratamento (ações dinamizadas por profissionais da área da saúde, membros da ASSDCV)

Local: Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro - Casa Amarela, Laranjeiro

Público-alvo: comunidade 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 (ASSDCV) - Conversas Saudáveis na Comunidade

15 NOV | 10H30 ÀS 11H30 | LITERACIA EM SAÚDE | WORKSHOP

Workshop Para Grávidas e Pais

– Tema: Lavagem Nasal

Duração: 60 min

Local: Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1

Público-alvo: Grávidas e pais

Marcação prévia: Sim, através de

<https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-clinica-cuf-almada>

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Clínica CUF Almada

15 NOV | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA EM SAÚDE (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA

– “Alma das Mãos

– Arte Inclusiva”,

com Maria Adelaide Silva

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

15 NOV | 15H00 | LITERACIA EM SAÚDE | PALESTRA

Conversas sobre parentalidade

– Adolescência

NESTA CONVERSA, ISABEL AGOSTINHO (PSICÓLOGA CLÍNICA) E CRISTINA CRUZ (PROFESSORA) PARTILHAM EXPERIÊNCIAS E PERSPETIVAS SOBRE ESTA ETAPA ÚNICA DA VIDA
| MODERAÇÃO: MARIANA ALVIM

Duração: 90 min

Local: Biblioteca Central

Público-alvo: público adulto em geral

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito | Entrada livre sujeita à lotação da sala

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

17 NOV | 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 MTS – 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 NOV | 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 – Rua dos Pescadores

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 NOV | 10H ÀS 12H30 E 14H ÀS 16H30 | INICIATIVA**

Dia Aberto na Caparica

- Tema: "Construir jogos tradicionais e multiculturais" (atividade aberta à comunidade)

Local: Espaço Multiversidade Popular – Centro Comunitário PIA II, Rua do Miradouro de Alfazina, 2, r/c | 2825-015 Monte de Caparica**Público-alvo:** População em Geral**Marcação prévia:** Não**Preço/Gratuito:** Gratuito**Entidade promotora:** Santa Casa da Misericórdia de Almada, no âmbito do Projeto Pluma, financiado pelo PRR Comunidades em Ação Caparica-Trafaria**22 NOV | 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 da 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)**22 NOV | 10H30 ÀS 11H30 | LITERACIA EM SAÚDE | WORKSHOP**

Workshop Para Grávidas e Pais

– Tema: Amamentação

Duração: 60 min**Local:** Clínica CUF Almada, Sala de Reuniões, Piso 1**Público-alvo:** Grávidas e pais**Marcação prévia:** Sim, através de <https://www.cuf.pt/eventos/workshops-para-gravidas-e-pais-s-clinica-cuf-almada>**Preço/Gratuito:** Gratuito**Entidade promotora:** Clínica CUF Almada**23 NOV | 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: Almada - Praça S. João Baptista**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 NOV | 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 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)**25 NOV | 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)

26 NOV | 14H30 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA | LITERACIA EM SAÚDE

Walk with a Doc

- Caminhada

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

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar Costa do Mar)

28 NOV | 9H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H30 | RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Feijó (Junto ao Edifício da Junta de Freguesia)

Público-alvo: Mulheres

Marcação prévia: Sim, através de convocatória proveniente do SNS

As mulheres não convocadas podem inscrever-se junto desta Unidade Móvel desde que preencham os seguintes requisitos:

- Não apresenta qualquer alteração na mama
- estar assintomática;
- Tem entre 45 e 69 anos;
- Não tem próteses mamárias;
- Não realizou mastectomia;
- Nunca teve cancro de mama.
- Não fez uma mamografia nos últimos 6 meses.

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Liga Portuguesa Contra o Cancro

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>

DEZEMBRO

2 A 29 DE DEZ | 9H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H30 | 2.ª-FEIRA À 6.ª-FEIRA | RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Feijó (Junto ao Edifício da Junta de Freguesia)

Público-alvo: Mulheres

Marcação prévia: Sim, através de convocatória proveniente do SNS

As mulheres não convocadas podem inscrever-se junto desta Unidade Móvel desde que preencham os seguintes requisitos:

- Não apresenta qualquer alteração na mama
- estar assintomática;
- Tem entre 45 e 69 anos;
- Não tem próteses mamárias;
- Não realizou mastectomia;
- Nunca teve cancro de mama.
- Não fez uma mamografia nos últimos 6 meses.

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Liga Portuguesa Contra o Cancro

2 DEZ | 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)

2 DEZ | 10H ÀS 12H30 E 14H ÀS 16H30 | INICIATIVA | ATIVIDADE FÍSICA

Dia Aberto na Caparica

- Tema: "Percurso" de Jogos Tradicionais (a importância do "brincar")

Local: Espaço Multiversidade Popular – Centro Comunitário PIA II, Rua do Miradouro de Alfazina, 2, r/c | 2825-015 Monte de Caparica
Público-alvo: População em Geral
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, no âmbito do Projeto Pluma, financiado pelo PRR Comunidades em Ação Caparica-Trafaria

2, 5, 9, 12, 16, 19 DEZ | 3ª-FEIRAS E 6ª-FEIRAS | 11H00 ÀS 12H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Projeto Stay Up – Programa de Exercício Físico supervisionado para Idosos

Local: Instituto Piaget de Almada | Avenida Jorge Peixinho, nº 30, Quinta da Arreinela
Público-alvo: +65 anos
Marcação prévia: Sim | Inscrições através do Email: priscila.marconcin@ipiaget.pt | 912907071
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada

6 DEZ | 15H00 | INICIATIVA | ATIVIDADE FÍSICA

Ioga Dance (Combina a consciência do Ioga e a Dança livre) | Mediação: Rita Guilherme

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Maiores de 14 anos
Marcação prévia: sim com inscrição obrigatória a partir de dia 27/11, até 48h antes, através do email solar@cmalmada.pt
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

9 DEZ | 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)

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

Café Memória

– "Demência: Estratégias

governamentais e políticas públicas"

com Dra. Clara Marques Mendes, Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão*

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade, Praça João Raimundo

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 (*a confirmar)

13 DEZ | 15H30 | LITERACIA EM SAÚDE | WORKSHOP

Workshop de Nutrição Integrativa

- Qual o verdadeiro preço de uma alimentação saudável?

Duração: 120 min

Local: Biblioteca Maria Lamas

Público-alvo: Famílias com crianças a partir dos 8 anos e público em geral

Marcação prévia: Sim, biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço/Gratuito: Gratuito

Lotação máxima: sujeita à lotação da sala

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

15 DEZ | 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) - 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)

16 DEZ | 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)

17 DEZ | 14H30 | ATIVIDADE FÍSICA E
DESPORTIVA | LITERACIA EM SAÚDE

Walk with a Doc - Caminhada

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

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade de Saúde Familiar
Costa do Mar

22 DEZ | 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 Portela – Laranjeiro (Av. 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)

23 DEZ | 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)

29 DEZ | 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)

30 DEZ | 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)

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