

VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

JANEIRO • FEVEREIRO • 2026



Janeiro

2 A 15 JAN | 9H ÀS 13H
E DAS 14H ÀS 17H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Monte de Caparica (Rua Lino Lima - Junto ao mercado)

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

5 JAN | 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)

6, 9, 13, 16, 20, 23, 27 E 30 JAN | 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 JAN | 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: Pragal (paragem do Autocarro)

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 JAN | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE

Café Memória – "Café Memória – a história", com Catarina Alvarez, psicóloga

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

12 JAN | 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 – 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)

13 JAN | 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 de 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)

14 JAN | 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: Associação Ad Sumus – Av. Prof. Rui Luís Gomes 7, 2810-163 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 JAN | 10H00 ÀS 14H00 | RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde Oral

Local: Charneca de Caparica – junto à Junta de Freguesia

Público-alvo: Para todos

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Associação de Estudantes da Egas Moniz School of Health and Science

17 JAN | 9H00 | ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Sessão Tai Chi - Mediação: Miguel Lobato

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Maiores de 18 anos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória a partir do dia 07/01 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

17 JAN | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA EM SAÚDE (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “Yoga para Todos (na cadeira)”, com Jorge Morgado

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

17 JAN | 15H00 | OFICINA

Brincar em Família - Mediação: Laura Nogueira | Psicomotricista do Mundo do Brincar

(Sessão onde famílias com bebés e crianças são convidadas a brincar, descobrir e sentir em conjunto - criando memórias simples e felizes através do movimento e da exploração sensorial)

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Famílias com crianças dos 3 meses aos 5 anos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória a partir do dia 07/01 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Cultura

19 A 26 JAN | 9H ÀS 13H
E DAS 14H ÀS 17H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Costa de Caparica (Junto à Praça da Liberdade)

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

19 JAN | 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 da Universidade Nova de Lisboa, 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)

20 JAN | 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)

21 JAN | 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 – 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)

22 JAN | 8H30 ÀS 19H00 | LITERACIA EM
SAÚDE | COLÓQUIO

Colóquios de Neurologia Garcia de Orta, subordinados ao tema “Estilo de Vida em Neurologia”

Local: Hotel TRYP Lisboa Caparica Mar, na Costa de Caparica

Público-alvo: evento multidisciplinar, direcionado à Neurologia e demais especialidades hospitalares, bem como aos especialistas de Medicina Geral e Familiar e restantes profissões da saúde (e.g. profissionais de Enfermagem, Psicologia, Serviço Social, Fisioterapia e Musicoterapia).

Marcação prévia: As inscrições e o programa completo estão disponíveis no site do evento, em <https://coloquiosneurologia.pt/#0.0>

Entidade promotora: Serviço de Neurologia da ULS Almada-Seixal (ULSAS)

26 JAN | 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: 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)

26 JAN | 17H00 ÀS 19H00 | LITERACIA EM
SAÚDE | WORKSHOP

“Nascer no HGO”

**Sessões pensadas para ajudar a viver o
momento do parto com tranquilidade,
reforçando o sentimento de segurança
e ajudando a gerir expectativas
relativamente à admissão na
maternidade, ao trabalho de parto,
parto e puerpério**

Local: Sala Garcia de Orta, Piso 2, Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: grávidas com mais de 28 semanas e
uma pessoa significativa

Marcação prévia: Sim, através do e-mail
nascer.hgo@ulsas.min-saude.pt, com as seguintes
informações: nome; morada; contacto telefónico; n.º
de SNS; data provável do parto e data preferencial da
sessão: 26 janeiro | 18 fevereiro | 18 março | 15 abril | 13
maio | 17 junho | 16 julho | 20 agosto | 17 setembro | 15
outubro | 19 novembro | 22 dezembro

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade Local de Saúde
Almada-Seixal

27 JAN | 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: Rua da Bela Vista, Monte de Caparica (junto ao
supermercado Minipreço)

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 JAN | 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: Centro Porta Amiga da AMI, Rua dos Três
Vales, 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)

28 JAN | 14H30 DURAÇÃO ESTIMADA DE
1H30| 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 JAN A 20 FEV | 9H ÀS 13H E
DAS 14H ÀS 17H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Charneca de Caparica (Junto ao edifício da Junta)

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

29 JAN | 14H30 ÀS 16H00 | INICIATIVA |
LITERACIA EM SAÚDE

Proativa'mente – Projeto “Há Margem” - atividade de estimulação cognitiva pensada para a comunidade Trafariense, com o objetivo de manter a mente ativa e saudável

Local: Clube Recreativo Os Estrelas da Fonte Santa, na Caparica

Público-alvo: Seniores

Marcação prévia: Não

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Egas Moniz School of Health & Science e União das Freguesias de Caparica e Trafaria

Fevereiro

2 FEV | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

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

Local: Rotunda dos bancos - Av. Dom Nuno 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)

3 FEV | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

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

Local: Campus Universitário da Egas Moniz Scholl of Health & Business, Quinta da Granja, 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)

3, 6, 10, 13, 17, 20, 24 E 27 FEV |
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 Arreinelas

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

4 FEV | 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: Associação Ad Sumus – Av. Prof. Rui Luís
Gomes 7, 2810-163 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)

9 FEV | 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)

10 FEV | 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: Charneca de Caparica – junto à Junta de
Freguesia (R. de Marco Cabaço 17, Charneca 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 FEV | 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: Trafaria – 2.º Torrão, Largo da Associação 179, 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)

14 FEV | 10H30 ÀS 12H30 |
LITERACIA EM SAÚDE

**Café Memória
– "A Celebração do Amor",
com Miguel Pereira, bailarino e
coreógrafo**

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

16 FEV | 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 FEV | 9H30 ÀS 15H30 | RASTREIO |
LITERACIA EM SAÚDE

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

18 FEV | 17H00 ÀS 19H00 | LITERACIA EM
SAÚDE | WORKSHOP

“Nascer no HGO”

Sessões pensadas para ajudar a viver o momento do parto com tranquilidade, reforçando o sentimento de segurança e ajudando a gerir expectativas relativamente à admissão na maternidade, ao trabalho de parto, parto e puerpério

Local: Sala Garcia de Orta, Piso 2, Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: grávidas com mais de 28 semanas e uma pessoa significativa

Marcação prévia: Sim, através do e-mail nascer.hgo@ulsas.min-saude.pt, com as seguintes informações: nome; morada; contacto telefónico; n.º de SNS; data provável do parto e data preferencial da sessão: 26 janeiro | 18 fevereiro | 18 março | 15 abril | 13 maio | 17 junho | 16 julho | 20 agosto | 17 setembro | 15 outubro | 19 novembro | 22 dezembro

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Unidade Local de Saúde Almada-Seixal

21 FEV | 9H00 | ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA

Sessão Tai Chi - Mediação: Miguel Lobato

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Maiores de 18 anos

Marcação prévia: Sim, com inscrição obrigatória a partir do dia 11/02 até 48h antes, através do email solar@cm-almada.pt

Preço/Gratuito: Gratuito

Entidade promotora: Departamento de Cultura da CMA

21 FEV | 10H30 ÀS 12H30 | LITERACIA EM
SAÚDE (TEMÁTICA DA SAÚDE MENTAL)

Montras ECOA – “A Musicoterapia na Saúde Mental”, com Ana Lapa

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

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

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

Local: Praça de 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)

24 FEV A 9 ABRIL | 9H ÀS 13H E DAS 14H
ÀS 17H30 | 2.ª FEIRA A 6.ª FEIRA |

RASTREIO | LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio do cancro da mama com a Unidade Móvel da LPCC

Local: Almada (Praça S. João Batista, junto à Biblioteca Municipal)

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

24 FEV | 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: Rua da Bela Vista, Monte de Caparica (junto ao supermercado Minipreço)
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 FEV | 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 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)

25 FEV | 14H30 DURAÇÃO ESTIMADA DE
 1H30 | 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

26 FEV | 10H00 ÀS 14H00 | RASTREIO |
 LITERACIA EM SAÚDE

Rastreio de Saúde Oral

Local: Praça da Portela, Laranjeiro
Público-alvo: Para todos
Marcação prévia: Não
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Associação de Estudantes da Egas Moniz School of Health and Science

Atividades físicas e desportivas:

Treinos Outdoor

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRAS,
 ÀS 8H00 E ÀS 9H00;

2.^a E 4.^a FEIRAS ÀS 19H00;
 SÁBADO ÀS 9H30

Pilates

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRAS, ÀS 18H00;

3.^a E 5.^a FEIRAS ÀS 19H00;
 SÁBADO ÀS 10H30

Local: Parque Urbano da Costa de Caparica
Informações: 212587180
Público-alvo: Aberto à comunidade
Entidade promotora: Departamento de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Almada

28 FEV | 10H

Workshop (1)

de Orientação Parental

– Decifrando as birras: Dicas e Estratégias

Local: CRIA Trafaria
Público-alvo: Pais/cuidadores e outras pessoas interessadas na temática (e.g. educadores, docentes)
Marcação prévia: Sim
Preço/Gratuito: Gratuito
Entidade promotora: Divisão de Intervenção na Saúde da CMA-GIRA (Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa)
Temática: Promoção do bem-estar emocional e do desenvolvimento saudável de crianças e jovens, capacitando pais, cuidadores, pessoal docente e não docente com conhecimentos e estratégias que promovam práticas educativas positivas, relações seguras e ambientes protetores.

Convidamo-lo(a) ainda a consultar o
Programa Municipal Alma Sénior através do link:
<https://www.cm-almada.pt/viver/desporto/alma-senior>
- iniciativa comunitária que promove a atividade física
junto da população sénior, sensibilizando para os
benefícios do exercício como meio de bem-estar, saúde e
qualidade de vida. Destinado a munícipes com idade
igual ou superior a 60 anos.

VIVA PROGRAMA
SAUDÁVEL

CM-ALMADA.PT