

# 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 Arreinel

**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 Thai 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 Infecções 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 Infecções 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 Arreinel

**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 Infecções 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](mailto: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 Thai 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](mailto: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 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)

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

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