

VIVA = PROGRAMA = SAUDÁVEL

MAIO • JUNHO • 2026



MAIO

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRA – ÀS 19H E SÁBADO ÀS 9H30

PILATES

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRA – ÀS 18H E SÁBADO ÀS 10H30

2 MAI | 10H00

Groove

Uma manhã para mexer o corpo, respirar melhor, soltar a mente e dançar com prazer. É uma prática de dança livre, acessível, sem coreografias nem passos certos — cada pessoa dança à sua maneira, no seu ritmo, respeitando o seu corpo.

O Groove promove bem-estar, alegria, movimento consciente e conexão. Não precisas de experiência. Só de ser como és!

Local: Solar dos Zagallos

Público Alvo: Público geral > 6 anos

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 22/04 através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado com Sónia Teixeira

2 MAI | 15H30

Cem Dias de Bem-Estar - Nutrição no Cancro com Livia Henriques

A nutrição é reconhecida como um pilar fundamental no acompanhamento do doente oncológico, com impacto direto no metabolismo, no estado inflamatório e na função imunitária. Esta apresentação propõe, igualmente, esclarecer alguns dos mitos frequentemente associados à nutrição e ao cancro, nomeadamente a relação simplista entre açúcar e crescimento tumoral, o recurso a dietas extremas ou a utilização indiscriminada do jejum.

Local: Biblioteca Maria Lamas

Público Alvo: Público em geral, doentes oncológicos e cuidadores

Marcação Prévia: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço: Gratuito

4 MAI | 10H 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: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

4 E 5 MAI | 9H ÀS 17H

VI Jornadas de Atualização em Dermatologia e Venereologia de Almada

O programa centra-se na abordagem das queixas cutâneas nos cuidados de saúde primários, com enquadramento hospitalar, e inclui palestras dinâmicas, com forte componente de discussão e interatividade.

Local: Tryp Lisboa Caparica Mar Hotel

Público-alvo: Médicos de Medicina Geral e Familiar, mas também médicos de outras especialidades que contactam com o órgão pele (Dermatovenereologia, Imunoalergologia, Pediatria, Medicina Interna, Reumatologia, Infeciologia, Anatomia Patológica, entre outras) e ainda enfermeiros.

Marcação prévia: Inscreva-se AQUI

Preço:

Médicos Especialistas	50,00 €
Médicos Internos	40,00 €
Outros Profissionais de Saúde	50,00 €

Entidade promotora: Associação Dermalliance
Apoio Científico e Institucional: ULSAS

5 MAI | 9H ÀS 17H

Dia Mundial da Asma

No âmbito do Dia Mundial da Asma vários serviços vão distribuir folhetos informativos sobre a Asma como forma de alertar a população para a doença.

Local: Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: Toda a comunidade
Preço: Gratuito
Entidade promotora: ULSAS

5 MAI | 10H 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: Estação do metro -António Gedeão
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

6 MAI | 14H30 | DESENHO NO SOLAR

O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Uma oficina que permite explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos
Público-Alvo: População Sénior (Grupos organizados)
Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Mediação: Cintya Hobo

8 MAI | 9H ÀS 17H30

“Diálogos em Hipertensão Pulmonar”

Reunião baseada em casos clínicos

Local: Tryp Lisboa Caparica Mar Hotel
Público-alvo: médicos especialistas e internos de formação.
Marcação prévia: Inscreva-se AQUÍ
Preço: 250 euros
Entidade promotora: ULSAS

9 MAI | 10H00

Cerâmica no Solar

Esta oficina tem lugar no Solar dos Zagallos, um espaço privilegiado para o desenvolvimento da cerâmica, não só pela sua história, como também pelo jardim e pela arquitetura. Os temas propostos em cada sessão vão ter por base a observação do espaço envolvente: as suas texturas, formas e cores, serão o ponto de partida para a criação cerâmica. Nesta oficina de Cerâmica, com a duração de 2h30m por sessão, os participantes são convidados a mergulhar nas técnicas básicas da cerâmica: lastra, rolo e bola e dar asas à sua criatividade.

Local: Solar nos Zagallos
Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 29/04 através do email solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Público-alvo: >8 anos
Mediação: Teresa Carepo

9 MAI | 9H45 BEBÉS DOS 6-18 MESES |
10H30 BEBÉS DOS 19-36 MESES

Chapinhar com os Livros

Biblioteca em Movimento

Dinamização do conto Este Chapéu Não é Meu, seguida de atividade dentro de água com Carla Seoane e Cláudia Pulquério - Projeto de parceria entre a Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos (DGED) e a Divisão de Bibliotecas e Arquivo (DBA).

Local: Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Público-Alvo: Bebés dos 6-18 meses e Bebés dos 19-36 meses
Marcação Prévia: cseoane@cm-almada.pt

9 MAI | 10H30 ÀS 12H30

Café Memória Almada

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

Público-alvo: Pessoas com problemas de memória ou demência e seus cuidadores

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

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

9 MAI | 15H30

O Bem-Estar Psicológico do Doente Oncológico e dos seus Cuidadores

Revisões científicas indicam que intervenções psicológicas, incluindo abordagens que promovem o suporte social e a gestão de emoções, estão associadas a melhorias significativas na qualidade de vida das pessoas com cancro, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade e promovendo um maior ajustamento às circunstâncias da doença.

Local: Biblioteca Maria Lamas

Público Alvo: Público em geral, doentes oncológicos e cuidadores

Marcação prévia: bilactividades@cm-almada.pt | 212508210

Dinamização: Rakhee Mohan

9 MAI | 10H ÀS 20H

Mercado Circular

Este evento tem como objetivo dar visibilidade a projetos assentes nos princípios da economia circular, com especial enfoque na redução, reutilização e valorização de materiais, promovendo novas formas de prolongar a vida útil dos produtos, minimizar o desperdício e reduzir o impacto ambiental, oferecendo oficinas participativas de costura, carpintaria, alimentação e troca de brinquedos.

Local: Praça S. João Baptista

Público-alvo: Aberto ao público

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

9 MAI | 10H00 ÀS 20H00

1ª Feira de Saúde 2026

Trazer para junto da população um conjunto alargado de informação (*workshops*) e rastreios, com vista à promoção da saúde e prevenção de doenças, enquanto ferramentas de ação que permitem melhorar não só a nossa condição de saúde como também a nossa qualidade de vida e bem-estar.

Local: Praça São João Baptista, em Almada

Público-alvo: Todos

Marcação prévia: Sim, no local

Preço: Gratuito

Entidade promotora: UFACPPC

Parceiros: CMA, ULS Almada-Seixal, Associação de Saúde e a Solidariedade da Diáspora Cabo-Verdiana (ASSD-CV), GAT Almada, Grupo de Farmácias, Optica Manarte, Audição Activa, Santa Casa da Misericórdia de Almada (SCMA)

11 MAI | 10H 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: Paragem Autocarro - Pragal

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

11 MAI | 10H

Cem Dias de Bem-Estar Musicoterapia, com Carolina Pinto

A musicoterapia é a utilização profissional da música e dos seus elementos como intervenção em ambientes médicos, educativos e quotidianos com indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar a sua qualidade de vida e melhorar a sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual.»

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: População sénior

Marcação prévia: bilactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço: Gratuito

12 MAI | 10H 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 S. João Baptista- Almada

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

14 MAI | 10H

Vamos Estimular a Mente?

Com o aumento da longevidade, torna-se fundamental refletir e implementar estratégias que promovam o envelhecimento ativo e contribuam para a melhoria da qualidade de vida dos seniores.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: Público sénior

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

Preço: Gratuito

15 MAI | 14H ÀS 18H

Jornadas do Médico Interno Workshops

I Jornadas do Médico Interno são um evento que permite aos médicos internos e à comunidade em geral participar em *workshops* e palestras de partilha de informação e debate de ideias.

Local: Centro de Conhecimento, Investigação e Inovação, Hospital Garcia de Orta

Público-alvo: Aberto ao público

Marcação prévia: inscreva-se AQUÍ

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Comissão de Internos da ULSAS

15 MAI | 9H ÀS 17H30

II Seminário de Educação Física, Desporto e Saúde

O II Seminário Internacional de Educação Física, Desporto e Saúde afirma-se como um espaço privilegiado de encontro, reflexão e partilha científica, pedagógica e prática, reunindo investigadores, docentes e profissionais das áreas do exercício físico, da educação física, do desporto e da saúde.

Local: Instituto Piaget de Almada, Aula Magna

Público-alvo: Investigadores e docentes das áreas da Educação Física, Desporto, Exercício e Saúde; Profissionais de Educação Física e Desporto; Fisiologistas do Exercício; Treinadores e técnicos de desporto, incluindo o alto rendimento; profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, entre outros); Outros Profissionais e técnicos envolvidos em programas de promoção da saúde, inclusão, reabilitação e exercício clínico.

Marcação prévia:

<https://eventos.ipiaget.org/event/ii-seminario-de-educacao-fisica-desporto-e-saude-314/register>

Preço: 25 euros (público em geral); 15 euros (estudantes de outras instituições)

Entidade promotora: Instituto Piaget de Almada

16 MAI | 9H

Sessão Tai Chi

Venha ao Solar logo de manhã estimular o equilíbrio entre a mente e o corpo. Através de uma metodologia integrativa, que combina teoria, prática e vivência, a prática do Tai Chi convida a uma verdadeira transformação pessoal e profissional, um caminho de reconexão com a energia vital e com o potencial terapêutico do movimento consciente.

Local: Solar dos Zagallos

Público Alvo: Maiores de 18 anos

Marcação prévia: Sim, Iniciativa gratuita, com inscrição obrigatória, a partir do dia 06/05 através do email solar@cm-almada.pt

Mediação: Miguel Lobato

16 MAI | 10H30 ÀS 12H30

Montras ECOA “A Costura como aliada da Saúde Mental” com Alexandra Nascimento

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

Público-alvo: População em geral, interessada em temas relacionados com saúde mental

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio do Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

16 MAI | 9H15 ÀS 18H

Jornadas do Médico Interno

Palestras

As I Jornadas do Médico Interno são um evento que permite aos médicos internos e à comunidade em geral participar em palestras de partilha de informação e debate de ideias.

Local: Centro de Conhecimento, Investigação e Inovação, Hospital Garcia de Orta

Público-alvo: Aberto ao público

Marcação prévia: inscreva-se AQUI

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Comissão de Internos da ULSAS

16 MAI | 10H ÀS 18H

Mercado Circular

Este evento tem como objetivo dar visibilidade a projetos assentes nos princípios da economia circular, com especial enfoque na redução, reutilização e valorização de materiais, promovendo novas formas de prolongar a vida útil dos produtos, minimizar o desperdício e reduzir o impacto ambiental, oferecendo oficinas participativas de costura, carpintaria, alimentação e troca de brinquedos.

Local: Mercado das Torcatas

Público-alvo: Aberto ao público

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA | União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

16 MAI | 16H ÀS 18H

Descobre a tua cor

Esta iniciativa constitui-se como um espaço de acolhimento e valorização pessoal promovendo o auto-cuidado. Neste dia teremos consultadoria de imagem e apoio psicológico.

Local: CRIA Trafaria – Av. da Liberdade 6 - Trafaria

Público-alvo: comunidade em geral

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Mediação: Bárbara Maiorino e Susana Garcês

Entidade promotora: Sisterhood com o apoio da CMA

17 MAI | 10H ÀS 12H

Desporto Adaptado

Experimentação de Boccia, Slalom em Cadeira de Rodas e Polybat

Local: Parque Fróis

Público-alvo: Aberto à comunidade em geral

Marcação prévia: Sem marcação prévia

Preço: Gratuito

Entidade promotora: APCAS (em parceria com o Programa Almada em Forma)

18 MAI | 10H

Cem Dias de Bem-Estar

Sessão de Musicoterapia

A musicoterapia é a utilização profissional da música e dos seus elementos como intervenção em ambientes médicos, educativos e quotidianos com indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar a sua qualidade de vida e melhorar a sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: População sénior

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

Preço: Gratuito

Dinamização: Carolina Pinto

18 MAI | 10H 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

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

18 MAI | 9H ÀS 14H

Rastreio Glicémia e Perfil Lipídico

Atividade de rastreio: mede os níveis de gordura no sangue, colesterol total, o LDL ("mau" colesterol), o HDL ("bom" colesterol) e os triglicéridos. Níveis elevados de lípidos estão diretamente ligados ao risco de enfarte do miocárdio e AVC e mede a concentração de açúcar (glicose) no sangue, sendo o principal indicador para o diagnóstico de pré-diabetes ou diabetes.

Local: Farmácia Atlântico

Público-alvo: adultos

Marcação prévia: sim, através do número 912105714

Preço: gratuito

Entidade promotora: Farmácia Atlântico e MDM Pulse

19 MAI | 10H ÀS 11H30

Encontro Proativa'mente Atividade dinamizada pelo projeto “Há Margem”

O Proativa'mente é uma atividade de estimulação cognitiva pensada para a comunidade trafariense, com o objetivo de manter a mente ativa e saudável. A cada sessão, propomos uma série de desafios e jogos mentais que estimulam a memória, a atenção e o raciocínio, promovendo a agilidade mental e o bem-estar. Cada sessão é uma oportunidade para aprender, socializar e cuidar da sua saúde mental de forma divertida e descontraída. Junte-se a nós e descubra como manter a mente proativa!

Local: Trafaria/ Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria

Público-alvo: Seniores

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Projeto “Há Margem”

Contactos: 212 956 407

Email: biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt

19 MAI | 10H 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: Jardim da Piedade – Cova da Piedade

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

20 MAI | 14H30

Desenho no Solar O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Uma oficina que permite explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: População Sénior

Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, através do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Mediação: Cintya Hobo

23 MAI | 10H30

Yoga Baby

Evento inserido no Programa Almada em Forma 2026. O principal objetivo do Yoga Baby é fortalecer o vínculo afetivo entre pais e filhos, promover o desenvolvimento psicomotor, aliviar cólicas e proporcionar relaxamento, num momento de conexão profunda com recurso ao toque e à respiração.

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: Mamãs, papás e bebés entre os 4 e os 7 meses

Marcação Prévia: Sim, com inscrição obrigatória, a partir do dia 13/05 através do link

<https://forms.gle/aHbHEeyzfQaBfKx6>

Mediação: Associação Shala - Academia de Yoga

24 MAI | 16H

XVI Sarau de Ginástica

Sarau de ginástica solidário, a favor da sala de fisioterapia do Hospital Garcia de Orta

Local: Pavilhão dos Desportos do Feijó
Público-alvo: Aberto ao público
Marcação prévia: Não se aplica
Preço: 2,5 euros
Entidade promotora: Lions Clube de Almada

24 MAI | 10H ÀS 12H30

Almada a Ploggar

Caminhada com apanha de Lixo

Local: Parque da Paz – Junto ao Monumento
Público-alvo: aberto à comunidade em geral
Marcação prévia: <https://t.ly/au8xH>
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Brigada do Mar

25 MAI | 10H 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: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 MAI | 10H

Cem Dias de Bem-Estar

Musicoterapia, com Carolina Pinto

A musicoterapia é a utilização profissional da música e dos seus elementos como intervenção em ambientes médicos, educativos e quotidianos com indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar a sua qualidade de vida e melhorar a sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual.»

Local: Biblioteca José Saramago
Público-Alvo: População sénior
Marcação prévia: bilactividades@cm-almada.pt | 212508210
Preço: Gratuito

26 MAI | 9H ÀS 13H

Tertúlia

"A Humanidade no Fio da Navalha III

“O que eu habito é a minha vulnerabilidade”

Esta III Tertúlia pretende convidar os profissionais de saúde para um reencontro de reflexão sobre a questão da “Humanidade no Fio da Navalha”. Na turbulência do dia a dia, sem aviso, somos, muitas vezes, empurrados para a negação de quem somos e da existência dos outros, criando barreiras e indiferença, por vezes normalizadas, anulando, muitas vezes, a humanidade que nos habita e que nos funda. Isto pede-nos coragem de olhar para a “desumanidade à flor da pele” e reconhecê-la. Sendo a Arte fomentadora de humanidade, o Serviço de Psicologia convidou também artistas de várias áreas para participarem no encontro.

Local: Centro de Conhecimento, Investigação e Inovação, Hospital Garcia de Orta
Público-alvo: Aberto ao público
Marcação prévia: Inscreva-se AQUI
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Serviço de Psicologia, ULSAS

26 MAI | 10H 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: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio
do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

27 DE MAI | 09H30

Dia Mundial sem Tabaco

Caminhadas integradas no projeto Walk with a Doc da USF Costa do Mar em que se pretende um ambiente familiar entre profissionais e utentes com o objetivo de promover estilos de vida saudável e aumentar a literacia em saúde da população.

Local: Ponto de encontro USF Costa do Mar.

Público-alvo: Todos os interessados

Marcação prévia: Não necessita

Preço: Gratuito

Entidade promotora: USF Costa do Mar
(ULS Almada Seixal)

27 MAI | 14H30

Desenho no Solar O que é o desenho de observação?

Uma oportunidade para estimular a visão e o pensamento, através da linguagem do desenho. Uma oficina que permite explorar diferentes técnicas, temas e conceitos artísticos.

Local: Solar dos Zagallos

Público-Alvo: População Sénior (Grupos organizados)

Marcação Prévia: sim, com inscrição obrigatória, através
do email solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Mediação: Cintya Hobo

30 MAI | 15H30

Cem Dias de Bem-Estar Apoio Ortomolecular e Naturopático em Oncologia Integrativa

Esta apresentação propõe uma abordagem clara, equilibrada e cientificamente fundamentada sobre o papel da fitoterapia, da micoterapia e da suplementação ortomolecular em oncologia integrativa.

Local: Biblioteca José Saramago

Público Alvo: Público em geral, doentes oncológicos
e cuidadores

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

Dinamização: Joana Landeiro

29,30 E 31 MAI | SEXTA-FEIRA DAS 10H00
ÀS 17H00 / SÁBADO E DOMINGO DAS
10:00HS ÀS 13:00

Feira da Saúde da Charneca

Atividades diversas: rastreios de saúde, leitura, jogos tradicionais, gincana de ciclismo, artesanato, música, ginástica.

Local: Largo da Junta na Charneca de Caparica

Público-alvo: aberta a todos

Marcação prévia: não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Junta de freguesia
da Charneca e Sobreda

30 MAI | 10H ÀS 12H30

Almada a Ploggar Caminhada com apanha de Lixo

Local: Mata Nacional das Dunas da Trafaria
– Junto ao Caracol da Mata (Av. 25 de Abril)

Público-alvo: aberto à comunidade em geral

Marcação prévia: <https://t.ly/au8xH>

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Brigada do Mar

JUNHO

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRA – ÀS 19H E SÁBADO ÀS 9H30

PILATES

2.^a, 4.^a E 6.^a FEIRA – ÀS 18H E SÁBADO ÀS 10H30

1 JUN | 10H

Cem Dias de Bem Estar

Sessão de Musicoterapia

A musicoterapia é a utilização profissional da música e dos seus elementos como intervenção em ambientes médicos, educativos e quotidianos com indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar a sua qualidade de vida e melhorar a sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual.

Local: Biblioteca José Saramago

Público-Alvo: População Sénior

Marcação Prévia: lactividades@cm-almada.pt | 212508210

Preço: Gratuito

Dinamização: Carolina Pinto

1 JUN | 10H 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 Cova da Piedade – Centro Sul

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

2 JUN | 10H 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: Mercado do Feijó - Lidl

Público-alvo: Maiores de 16

Marcação prévia: Não

Preço: Gratuito

Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

6 JUN | 10H

Dança Contemporânea

A dança contemporânea tornou-se popular na década de 80, abrangendo uma variedade de géneros, ritmos, formas e performances. Nesta modalidade trabalha-se a coordenação do corpo, o ritmo, a flexibilidade e a versatilidade de movimento.

Local: Solar dos Zagallos

Público-alvo: Maiores de 6 anos

Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de dia 28/05 através do mail solar@cm-almada.pt

Preço: Gratuito

Entidade promotora: Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado com a Maria Inês Costa

6 JUN | 11H

Encontro: A ansiedade é o ruído do futuro e a paz o perfume do presente

Esta sessão de terapia holística centra-se na saúde mental e convida à desaceleração, ao autocuidado e ao reencontro do equilíbrio interior. O objetivo é descobrir pequenos hábitos que ajudem a reduzir o stress, aliviar preocupações e compreender melhor as emoções, promovendo uma vida com mais serenidade, alegria e paz. Ser forte também é saber descansar o coração, um compromisso consigo e com o seu bem-estar. Venha descobrir novas formas de cuidar da sua mente e do seu bem-estar.

Local: Trafaria/ Espaço Cultural da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria
Público-Alvo: Todos
Marcação Prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Atividade dinamizada por Bernardino Ramos Sanches.
Contactos: 212 956 407
Email: biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt

6 JUN | 10H ÀS 12H30

Ploggar a Bicular **Caminhada com apanha de Lixo**

Local: Terras da Costa- partida no Eco Edifício do AgroParque
Público-alvo: aberto à comunidade em geral
Marcação prévia: <https://t.ly/au8xH>
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Brigada do Mar

8 JUN | 10H 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: Minipreço – Monte de Caparica
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

8 JUN | 10H

Cem Dias de Bem-Estar Musicoterapia

A musicoterapia é a utilização profissional da música e dos seus elementos como intervenção em ambientes médicos, educativos e quotidianos com indivíduos, grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar a sua qualidade de vida e melhorar a sua saúde e bem-estar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual e espiritual.

Local: Biblioteca José Saramago
Público-Alvo: População Sénior
Marcação Prévia: lactividades@cm-almada.pt | 212508210
Preço: Gratuito
Dinamização: Carolina Pinto

9 JUN | 10H 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: Mercado da Sobreda - Lidl
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

13 JUN | 10H30 ÀS 12H30

Café Memória Almada "Benefícios da interação com plantas" com Ivo Meco, Botânico e Escritor

Local: Museu de Almada – Casa da Cidade, Praça João Raimundo
Público-alvo: Pessoas com problemas de memória ou demência e seus cuidadores
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada com o apoio da Divisão de Intervenção e Ação Social da CMA e Associação Alzheimer Portugal

15 JUN | 10H 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: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

16 JUN | 10H 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 - Pragal
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

20 JUN | 9H

Sessão de Tai Chi

Venha ao Solar, logo de manhã, estimular o equilíbrio entre a mente e o corpo, através de uma metodologia integrativa, que combina teoria, prática e vivência. A prática do Tai Chi convida a uma verdadeira transformação pessoal e profissional, um caminho de reconexão com a energia vital e com o potencial terapêutico do movimento consciente.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Maiores de 18 anos
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de dia 10/06 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Mediação: Miguel Lobato

20 JUNHO | 09H00 – 12H00

Caminhada no Parque da Paz

Iniciativa que pretende promover a atividade física, a saúde e o bem-estar, assim como o convívio entre a comunidade.

Local: Parque da Paz, Almada
Público-alvo: População em geral
Marcação prévia: Pode ser realizada presencialmente, através do contacto telefónico ou redes sociais da Farmácia Ideal
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Farmácia Ideal com o apoio da CMA

20 JUN | 10H30 ÀS 12H30

Montras ECOA “Os benefícios da intervenção psicológica em grupo”, com Adelaide Pinheiro, psicóloga

Local: Rua Sociedade Filarmónica Incrível Almadense 13C, 2800-119 Almada
Público-alvo: População em geral, interessada em temas relacionados com saúde mental
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Santa Casa da Misericórdia de Almada, com o apoio do Município de Almada e União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

20 JUN | 15H30

Cem Dias de Bem-Estar Aromaterapia Oncológica – óleos essenciais no alívio da ansiedade, insónia, fadiga e náuseas

A utilização de óleos essenciais em contexto oncológico tem sido progressivamente estudada enquanto abordagem complementar no alívio de sintomas associados à doença e aos tratamentos, como a ansiedade, perturbações do sono, fadiga e náuseas. Revisões científicas recentes demonstram que a aromaterapia, quando aplicada de forma adequada, pode contribuir para a melhoria do bem-estar emocional e físico do doente oncológico, sem interferir com os tratamentos convencionais.

Local: Biblioteca Maria Lamas
Público Alvo: Público em geral, doentes oncológicos e cuidadores
Marcação Prévia: biblactividades@cm-almada.pt | 212508210
Dinamização: Susana Chalante

20 JUN | 9H45 - BEBÉS DOS 6-18 MESES | 10H30- BEBÉS DOS 19-36 MESES

Chapinhar com os Livros Biblioteca em Movimento

Dinamização do conto Este Chapéu Não é Meu, seguida de atividade dentro de água com Carla Seoane e Cláudia Pulquério - Projeto de parceria entre a Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos (DGED) e a Divisão de Bibliotecas e Arquivo (DBA).

Local: Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Público-Alvo: Bebés dos 6-18 meses e Bebés dos 19-36 meses
Marcação Prévia: cseoane@cm-almada.pt

22 JUN | 10H 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: Costa de Caparica – Restaurante O nosso Prego
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

23 JUN | 10H 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 S. João Baptista
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio o Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

25 JUN | 09H30

Dia Mundial do dador de sangue

Caminhadas integradas no projeto Walk with a Doc da USF Costa do Mar em que se pretende um ambiente familiar entre profissionais e utentes com o objetivo de promover estilos de vida saudável e aumentar a literacia em saúde da população.

Local: Ponto de encontro USF Costa do Mar.
Público-alvo: Todos os interessados
Marcação prévia: Não necessita
Preço: Gratuito
Entidade promotora: USF Costa do Mar (ULS Almada Seixal)

27 JUN | 10H30

Laboratório de Dança e Corpo

Laboratório de dança que convida à descoberta do corpo em movimento, através do ritmo, da escuta e da expressão. A partir do flamenco enquanto base rítmica e linguagem de referência, propõe-se uma abordagem acessível que integra movimento consciente, improvisação e exploração do gesto, promovendo a criatividade, a vitalidade e o contacto sensível com o corpo em movimento, em relação com o espaço e o com o outro.

Local: Solar dos Zagallos
Público-alvo: Maiores de 18 anos
Marcação prévia: sim, com inscrição obrigatória, a partir de dia 17/06 através do mail solar@cm-almada.pt
Preço: Gratuito
Mediação: Marta Chasqueira

28 JUN | 10H ÀS 12H30

Almada a Ploggar **Caminhada com apanha de Lixo**

Local: Centro de Interpretação da Mata dos Medos (parque da estacionamento) – Fonte da Telha
Público-alvo: aberto à comunidade em geral
Marcação prévia: <https://t.ly/au8xH>
Preço: Gratuito
Entidade promotora: Brigada do Mar

28 JUN | 10H ÀS 12H

Desporto Adaptado **Experimentação de Boccia,** **Slalom em Cadeira de Rodas e Polybat**

Local: Parque da Paz
Público-alvo: comunidade em geral
Marcação prévia: não
Preço: gratuito
Entidade promotora: APCAS (em parceria com o Programa Almada em Forma)

29 JUNHO | 10H 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 - Almada
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do Grupo de Ativistas em Tratamento (GAT)

30 JUNHO | 10H 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 Fluvial da Trafaria
Público-alvo: Maiores de 16
Marcação prévia: Não
Preço: Gratuito
Entidade promotora: CMA com o apoio do 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