



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

EDITAL N.º 292/2026

Eu, **ELSA MARIA ALVES CORREIA HENRIQUES**, no uso dos poderes que me foram delegados pela Sra. Presidente da Câmara Municipal de Almada, através do Despacho n.º 14710/2025, publicado no Diário da República n.º 237/2025, Série II, de 10 de dezembro, **torno público o Protocolo de Colaboração**, em anexo ao presente edital e que dele faz parte integrante, celebrado entre o **Município de Almada** e a **Associação Shala Academia de Yoga**, em 10 de setembro de 2026, conforme minuta aprovada na Reunião Ordinária de 7 de setembro de 2026.

E para constar se passou o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares de estilo.

Almada, 16 de setembro de 2026

A Secretária Geral,
(Despacho n.º 14710/2025 - DR 2ª série n.º 237 de 10/12/2025)


Elsa Henriques



MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

Li-
pe-h

PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO
ENTRE O MUNICÍPIO DE ALMADA E A ASSOCIAÇÃO SHALA ACADEMIA DE YOGA, NO ÂMBITO
DOS PROJETOS DE LITERACIA PARA A SAÚDE

Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada

Considerando que:

- A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) define a saúde como um «estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade.»
- O Programa Nacional de Saúde 2030 (PNS) é um instrumento essencial de governação em saúde, que orienta e facilita a construção de um compromisso social para a obtenção da melhoria do estado de saúde da população no quadro da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.
- O PNS tem como desígnio “promover o desenvolvimento de comportamentos, culturas e comunidades saudáveis” através de 3 objetivos estratégicos “promover a literacia em saúde”, “dinamizar ambientes promotores de saúde” e “promover a longevidade e o envelhecimento ativo e saudável”.
- Segundo a Orgânica dos Serviços Municipais de Almada são competências da Divisão de Intervenção na Saúde (DIS) “Promover políticas locais de promoção da saúde com uma abordagem holística (...) mobilizando a participação da sociedade civil” e “investir em produção de conhecimento na área da saúde (...) que permita implementar políticas locais baseadas no conhecimento territorial, proporcionando respostas mais adequadas às necessidades da saúde das pessoas, de forma a melhorar as condições de vida da população.”
- O Município de Almada aprovou a Estratégia Municipal de Saúde de Almada 2024-2030 (EMS) e desenvolve o Programa Viva Saudável, o Programa Municipal de Saúde Mental e a Academia de Saúde Preventiva que visam a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos almadenses.
- O presente Protocolo consubstancia uma iniciativa municipal que visa apoiar o projeto aqui em causa, que será desenvolvido por entidades terceiras, *in casu*, em parceria e por iniciativa do Município, não estando, assim, submetido à disciplina do Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada (RMAPA), salvo quanto ao disposto nos Artigos 6.º, 7.º, 30.º e 35.º desse Regulamento.

12

64



MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

Li
a

Assim,

Entre:

O **MUNICÍPIO DE ALMADA**, pessoa coletiva de direito público, com o NIPC 500051054, com sede no edifício dos Paços do Concelho – Largo Luís de Camões, 2800 - 158 Almada, neste ato representado, ao abrigo das disposições legais em vigor, pelo Senhor Vereador **Luís Filipe Almeida Palma**, com poderes delegados para o efeito nos termos do despacho 25/2025-2029 de 28 de novembro de 2025, adiante designada por Município ou “Primeiro Outorgante”;

E

Associação Shala Academia de Yoga, entidade sem fins lucrativos, pessoa coletiva n.º 517879638, com sede R. José Afonso 13C, 2810-237 Laranjeiro, neste ato representada por Natacha dos Santos Capinha Leandro, na qualidade de Diretora Técnica, e com poderes para o ato, doravante designados por SHALA ou Segunda Outorgante.

É celebrado de mútuo acordo e de boa fé o presente Protocolo, que se rege pelas cláusulas seguintes:

Cláusula 1.ª

(Objeto)

1. O presente protocolo tem como objeto definir os termos da parceria entre o Município e a SHALA, visando a concretização do Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada.
2. O Programa suprarreferido é direcionado para a promoção de hábitos saudáveis com recurso a um conjunto de iniciativas orientadas para o desenvolvimento do bem-estar da comunidade, integradas no Programa Viva Saudável, o Programa Municipal de Saúde Mental e na Academia de Saúde Preventiva e alinhadas com a Estratégias Municipal de Saúde de Almada, conforme resulta dos Anexos I ao presente Protocolo e do qual fazem parte integrante.
3. O Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada materializa-se através de workshops, palestras e formação, conforme Anexo I.

SH



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

Cláusula 2.ª

(Âmbito do Programa e Condições de Acesso do Programa)

O Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada destina-se a munícipes do concelho de Almada, por processo de inscrição prévia.

Cláusula 3.ª

(Parceria)

1. O Município assume-se como entidade promotora do Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada.
2. A SHALA assume-se como entidade parceira.

Cláusula 4.ª

(Compromissos do 1.º Outorgante)

Compete ao Município na qualidade de promotor do projeto:

- a) Planear e dinamizar a parceria entre o Município e a SHALA na prossecução do projeto;
- b) Coordenar e monitorizar/avaliar a execução do projeto em parceria com o Segundo Outorgante;
- c) Assegurar a promoção, divulgação e comunicação do projeto, pelos meios de comunicação institucionais ao seu dispor;
- d) Assegurar a disponibilização de espaços para a realização do projeto;
- e) Apoiar financeiramente o projeto no montante máximo global de 4.650,00 € (quatro mil seiscentos e cinquenta euros);
- f) Nomear um interlocutor disponível para articular as questões do projeto.





**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

Li-
peto

Cláusula 5.ª

(Compromissos da 2.ª Outorgante)

Compete à SHALA na qualidade de entidade parceira:

- a) Conceptualizar e operacionalizar o projeto;
- b) Contratualizar os recursos humanos necessários para desenvolver o projeto;
- c) Disponibilizar os materiais didáticos relevantes para os objetivos do projeto;
- d) Realizar um total de 18 workshops: Workshop 1: Burnout – Cuidar para não queimar (2 sessões), Workshop 2: Saúde emocional nas relações familiares (3 sessões), Workshop 3: Adolescentes e o Autoconhecimento: Não andes aos papéis (3 sessões) e Workshop 4: Manhã de serenidade - Bem-estar nos Zagallos (10 sessões), destinados a um total de 410 munícipes.
- e) Registrar e documentar as ações desenvolvidas no âmbito do projeto, através da recolha de imagens e de registos sobre o processo de implementação;
- f) Avaliar o impacto na comunidade em parceria com o Primeiro Outorgante;
- g) Apresentar um relatório final com a execução do projeto, até 30 dias após a conclusão do presente Protocolo, com expressa indicação das despesas realizadas mediante a apresentação dos respetivos comprovativos de pagamento;
- h) Usar a participação referida na alínea e) da Cláusula anterior exclusivamente para os fins definidos no presente Protocolo;
- i) Nomear um interlocutor disponível para articular nas questões do projeto;
- j) Reunir os seguintes requisitos cumulativos:
 - i) Inscrição atualizada na Plataforma de Benefícios Públicos, designada por PBP, disponibilizada pelo Município para o efeito;
 - ii) Deter personalidade jurídica, demonstrando estar legalmente constituída e com os respetivos órgãos sociais ou de gestão em efetividade de funções;
 - iii) Situação tributária e contributiva regularizada para com o Estado Português;

Li-
peto

Li-
peto



MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

Li-
M4>

- iv) Regularização das obrigações para com o Município de Almada (taxas, licenças, rendas, etc.), incluindo o disposto no artigo 36.º do Regulamento Municipal dos Apoios Públicos de Almada (RMAPA);
- v) Não ter sido condenada, quer a entidade quer os seus representantes legais, pela prática de ilícito fiscal, gestão danosa ou insolvência dolosa, num período anterior de 5 anos, em qualquer dos casos declarada no âmbito da atividade da entidade.

Cláusula 6.ª

(Financiamento)

1. A execução do projeto prevê um encargo no montante global de 4.650,00 € (quatro mil seiscentos e cinquenta euros), a atribuir à Segunda Outorgante aquando da assinatura do presente protocolo
2. Consideram-se elegíveis, para efeitos de execução do presente Protocolo, as seguintes despesas: recursos humanos, aquisição de materiais e bens, aquisição de consumíveis, produção e impressões gráficas, deslocações, licença do programa/projeto, formação, custos de coordenação e gestão do projeto e seguros, desde que direta e comprovadamente relacionados com o objeto do presente Protocolo.

Cláusula 7.ª

(Confidencialidade)

As partes obrigam-se a tratar e a manter como confidenciais todas e quaisquer informações que não sejam de conhecimento público e a que tenham acesso ao abrigo do presente Protocolo, bem como a utilizá-las única e exclusivamente para efeitos do mesmo, abstendo-se, independentemente dos fins, de qualquer uso fora deste contexto, quer em benefício próprio, quer de terceiros.

Cláusula 8.ª

(Resolução do protocolo)

1. Constitui justa causa de resolução do presente Protocolo o não cumprimento ou a falta de rigor reiterada dos deveres gerais das partes constantes das Cláusulas 4.ª e 5.ª supra, operando a mesma mediante comunicação escrita da contraparte com a antecedência de 30 dias seguidos, remetida para as moradas constantes do introito do presente protocolo.

84.



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

Li-
Def>

2. A resolução do presente Protocolo nos termos do número anterior, por motivo exclusivamente imputável à Segunda Outorgante, constitui-a na obrigação de devolver os montantes não validamente executados atribuídos pelo Primeiro Outorgante.

Cláusula 9.ª

(Comunicações)

1. As partes utilizam entre si como forma de comunicação preferencial o correio eletrónico, podendo recorrer ao telefone quando a urgência ou a simplicidade das comunicações não justifique o registo para memória futura do seu conteúdo.
2. As partes designam como interlocutor do presente protocolo:

1.º Outorgante:

Nome: Renata Benavente

Correio eletrónico: rbenavente@cm-almada.pt

2.º Outorgante:

Nome: Natacha dos Santos Capinha Leandro -Associação Shala Academia de Yoga

Correio eletrónico: info@shalayoga.pt

3. A alteração dos interlocutores e correios eletrónicos indicados no número anterior pode ser efetuada por qualquer das partes, mediante comunicação escrita à outra parte.

Cláusula 10.ª

(Vigência)

1. O presente Protocolo entra em vigor na data da sua assinatura e vigora até 31 de dezembro de 2026.
2. Em casos excecionais e devidamente fundamentados, algumas ações previstas neste Protocolo, podem ser executadas até ao final do primeiro semestre de 2027, desde que haja acordo prévio entre as partes.

Li-
Def>

Li-
Def>



**MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL**

3. Com a entrada em vigor do presente protocolo ficam automaticamente revogados quaisquer outros protocolos ou acordos celebrados pelas partes para os mesmos fins.

Cláusula 11.ª

(Interpretação e integração de lacunas)

A interpretação das disposições deste Protocolo e eventuais lacunas serão esclarecidas e reguladas de comum acordo pelas Partes Outorgantes, considerando a solução mais favorável à prossecução dos fins e objetivos assumidos no presente Protocolo.

Cláusula 12.ª

(Disposições finais)

Os litígios emergentes do presente Protocolo que não sejam dirimidos através do mecanismo descrito na cláusula anterior devem ser resolvidos por recurso a meios de resolução alternativa de litígios ou arbitragem, designadamente através do Centro de Arbitragem Administrativa.

O encargo previsto no presente Protocolo está previsto na rubrica orçamental 6050/04070102 do PAM 2019/A/14 com o número de compromisso 3278/2026, ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 5.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, na sua atual redação.

Elaborado em dois exemplares, nesta cidade de Almada, aos dez dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e seis, ficando um exemplar para cada uma das Partes Outorgantes.

Pelo Município de Almada



Associação Shala Academia de Yoga





MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

A celebração do presente protocolo foi objeto de aprovação pela Câmara Municipal de Almada, por deliberação tomada na sua Reunião de 7 setembro de 2026, a que corresponde o compromisso nº 3278/2026.

Anexo:

- I. Apresentação Shala- Programa Respirar Vida_Bem-Estar em Almada

Eu

VIVA PROGRAMA SAUDÁVEL

Programa Respirar Vida: Bem-Estar em Almada



PROPOSTA

PROGRAMA VIVA SAUDÁVEL

Aparceria com a Câmara Municipal de Almada, no âmbito do Programa Viva Saudável, representa uma oportunidade muito relevante para promover a saúde e o bem-estar da comunidade do concelho.

Vivemos atualmente num contexto social em que os desafios associados à saúde mental são cada vez mais evidentes. Apesar de nunca se ter falado tanto sobre bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida, os indicadores mostram uma realidade preocupante. Em Portugal, estima-se que 1 em cada 3 pessoas venha a experienciar problemas de saúde mental ao longo da vida, sendo cada vez mais frequentes situações de depressão, ansiedade, burnout e níveis elevados de stress.

Muitas destas situações estão associadas ao ritmo acelerado da vida moderna, à pressão profissional, ao isolamento social e à dificuldade crescente em encontrar tempo para parar, respirar e cuidar de si. Ainda assim, uma grande parte das pessoas não procura ajuda, muitas vezes por falta de acesso, de informação ou de espaços onde possam aprender estratégias simples de autocuidado.

Perante esta realidade, torna-se fundamental investir em iniciativas de prevenção e promoção da saúde mental, aproximar a comunidade de práticas que ajudem a cultivar equilíbrio, presença e bem-estar no dia a dia.

É neste contexto que surge esta proposta. Através desta parceria, pretendemos disponibilizar à população de Almada ferramentas práticas de bem-estar, como técnicas de respiração, relaxamento, consciência corporal e momentos de pausa consciente, que contribuem para reduzir o stress, aumentar a qualidade de vida e fortalecer a saúde mental da comunidade.

Ao mesmo tempo, este projeto pretende também valorizar e dinamizar os diversos espaços naturais e culturais do concelho, convidando a população a redescobrir os locais únicos que Almada tem para oferecer. Estes espaços tornam-se, assim, cenários privilegiados para promover o encontro entre pessoas, natureza e práticas que apoiam uma vida mais saudável e equilibrada.

Almada tem desempenhado um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis e na sensibilização da população para a importância do bem-estar. O Shala orgulha-se de ter a possibilidade de contribuir para este caminho, colocando ao serviço da comunidade a sua experiência na área da consciência corporal, respiração e práticas de equilíbrio físico e emocional.

*É muito
importante ter
tempo para não
fazer nada.*

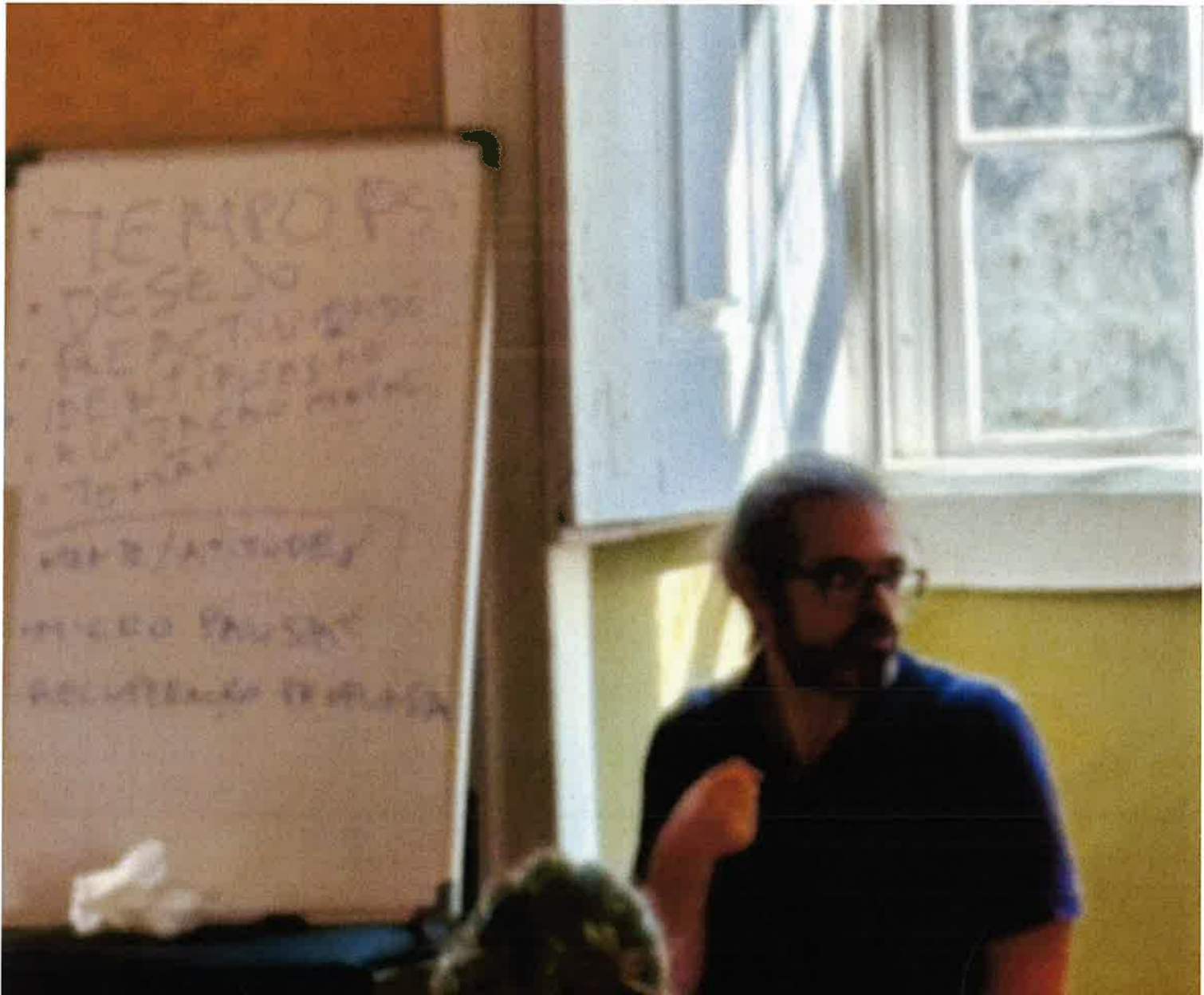


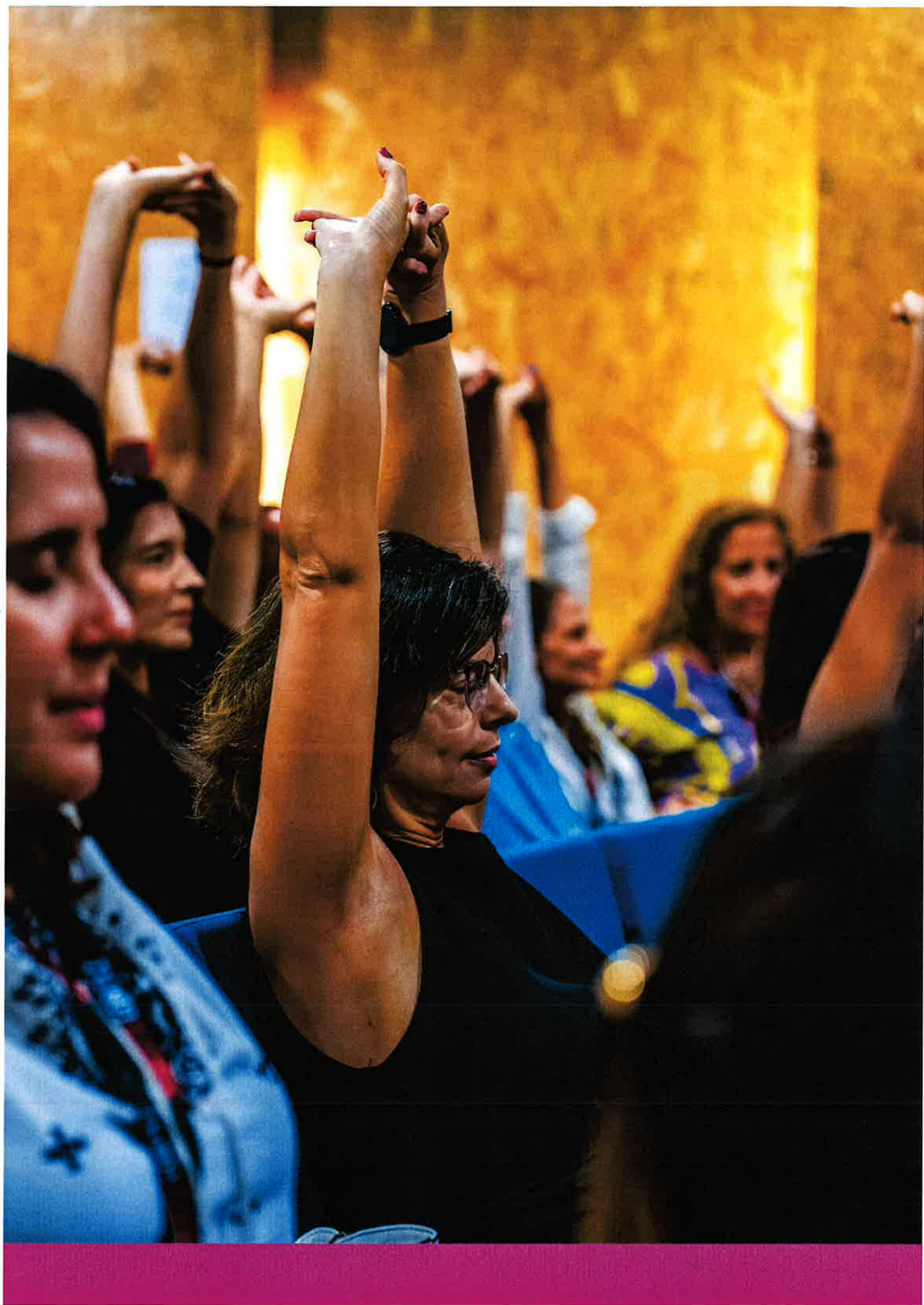
Burnout - Cuidar para não queimar

3 horas



Saúde emocional nas relações familiares – 3 horas





Atividades Apresentadas

Workshops

Os workshops correspondem a sessões formativas com a duração aproximada de três horas, concebidas para proporcionar uma abordagem aprofundada de temas relacionados com o bem-estar, a gestão do stress e a promoção da saúde mental.

Este formato permite desenvolver os conteúdos de forma mais detalhada, e combinar momentos de enquadramento teórico com a experimentação prática de diferentes ferramentas e técnicas que os participantes podem posteriormente integrar no seu quotidiano.

A metodologia adotada privilegia uma abordagem participativa e experiencial, e incentiva o envolvimento ativo dos participantes através de exercícios práticos, momentos de reflexão e partilha de experiências.

Ao longo das sessões, os participantes são convidados a explorar diferentes estratégias de autocuidado, com o objetivo de identificar aquelas que melhor se adequam às suas necessidades individuais, promovendo assim uma maior autonomia na gestão do seu bem-estar físico e emocional.

Características dos workshops:

Duração: aproximadamente 3 horas

Abordagem aprofundada do tema proposto

Integração de momentos teóricos e práticos

Experimentação de ferramentas e técnicas aplicáveis no dia a dia

Metodologia participativa, com exercícios práticos, reflexão e partilha

Promoção da autonomia na adoção de práticas de autocuidado

WORKSHOP: Burnout – Cuidar para não queimar 3 horas

Objetivodo Workshop:

Este workshop visa proporcionar aos participantes da comunidade de Almada, técnicas de meditação e autocuidado que podem transformar o dia a dia de cada um.

Aprender práticas simples e eficazes para reduzir o stress e aumentar o bem-estar. Despertar para cada participante cuidar melhor de si mesma(o).

Programa Genérico:

Compreensão dos sinais e sintomas do burnout.

Técnicas de meditação para iniciantes.

Integrar técnicas de respiração no dia a dia

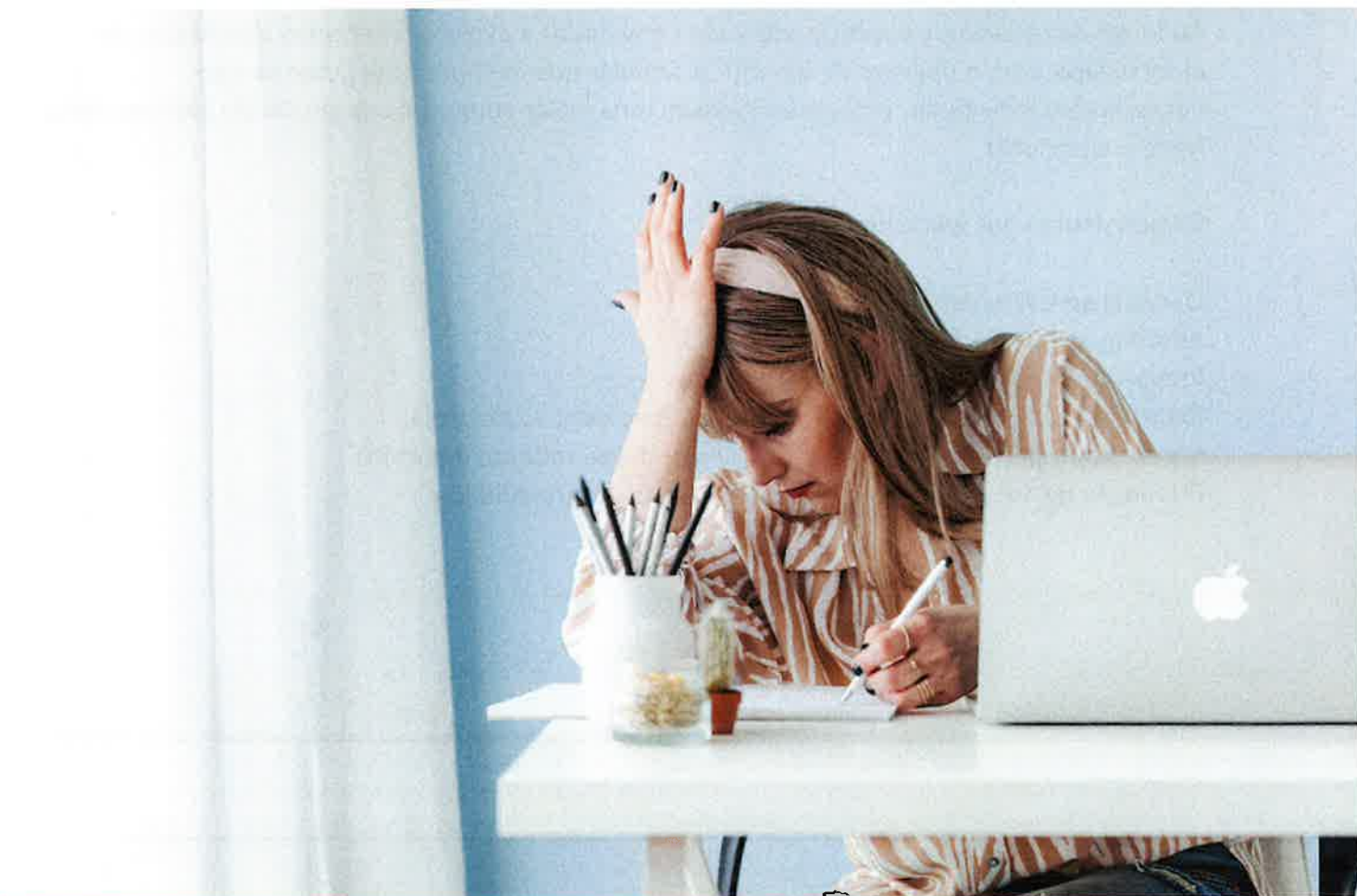
Importância de estabelecer limites saudáveis e equilibrar as responsabilidades.

Desenvolvimento de uma rotina de Bem-Estar.

Duração: 3 horas

Capacidade Máxima: 30 pessoas

Valor 420€





WORKSHOP: **Saúde emocional nas relações familiares**

As relações familiares ocupam um lugar central na vida de cada pessoa. No entanto, o ritmo acelerado do quotidiano, as exigências profissionais e as responsabilidades familiares podem gerar tensão, cansaço emocional e dificuldades na comunicação entre os membros da família.

Neste contexto, torna-se fundamental desenvolver competências que promovam **uma maior consciência emocional, equilíbrio interior e relações mais saudáveis**. Quando aprendemos a cuidar melhor de nós próprios, tornamo-nos também mais capazes de cuidar das nossas relações e de criar ambientes familiares mais harmoniosos.

O workshop Saúde Emocional nas Relações Familiares, pretende proporcionar aos participantes da comunidade de Almada um espaço de reflexão.

Objetivo do Workshop

Este workshop tem como objetivo disponibilizar aos participantes ferramentas práticas de meditação, respiração e autocuidado, que possam contribuir para melhorar a gestão do stress, fortalecer a saúde emocional e promover relações familiares mais equilibradas.

Pretende-se que cada participante adquira maior consciência sobre o seu estado emocional e desenvolva estratégias simples que possam ser aplicadas no seu quotidiano, promovendo assim mais bem-estar e qualidade de vida.

Programa Genérico:

Compreensão dos sinais de stress e de desgaste emocional no contexto familiar
Identificação de padrões que contribuem para o desequilíbrio emocional nas relações
Introdução a técnicas de meditação acessíveis a iniciantes
Práticas de respiração consciente para integrar no dia a dia
A importância de estabelecer limites saudáveis e equilibrar responsabilidades
Estratégias para desenvolver uma rotina pessoal de bem-estar

Duração: 3 horas

Capacidade Máxima: 30 pessoas

Valor 420€



84.

Adolescentes e o Autoconhecimento

WORKSHOP: Não andes aos papéis

Objetivo do Workshop:

Este workshop visa proporcionar o auto-conhecimento e, conseqüentemente, ensinar e estimular o desenvolvimento e crescimento dos jovens, particularmente em termos Emocionais e Sociais.

Os jovens passam por fases que são comuns a todos eles, mas também existem fases muito específicas para cada jovem. Muitas vezes percebem que existem fases de crise/desafio que são uma grande oportunidade de crescimento.

O foco é orientar os jovens a serem responsáveis pelas suas escolhas diante dos obstáculos, abordando e criando novas estratégias de resolução de conflitos que possam aplicar na sua vida.

Levá-los a operarem as transformações internas que lhes permitam descobrir quem são a cada momento, quais os seus verdadeiros talentos e potenciais de Ser, quer sejam intelectuais, artísticos ou sociais, de modo a irem crescendo e criando uma direção estruturada, responsável e livre na vida.

NÃO ANDES AOS PAPÉIS trabalha três elementos:

Ambição, Personalidade e Expressão.

Elemento Ambição: A Ambição representa o "eu verdadeiro", a "essência", aquilo que impulsiona, o motivo pelo qual se está neste mundo, os seus objetivos e ansiedades.

Elemento Personalidade: A Personalidade representa o modo de se relacionarem com o mundo, como os outros me veem, qual o meu papel.

Elemento Expressão: A Expressão representa o caminho a seguir.

Programa Genérico:

Formação de Personalidade

Comportamento Emocional

Conflitos Internos

Estados de Consciência

Amadurecimento Relacional

Liberdade com Responsabilidade

Ideias Humanas

Estrutura/Objetivos Pessoais

Potenciais transformando-se em ação criativa e criadora de realidade

Duração: 3 horas

Capacidade Máxima: 20 pessoas

Valor 350€



Manhã de Serenidade nos Zagallos – Estações de Bem-Estar

A Manhã de Serenidade nos Zagallos propõe um encontro dedicado ao bem-estar, à pausa e à reconexão consigo próprio, com os outros e com a natureza. Realizada num espaço de grande valor histórico e natural do concelho de Almada, esta iniciativa pretende proporcionar à comunidade um momento de tranquilidade, aprendizagem e autocuidado.

Num contexto social marcado por ritmos acelerados, elevados níveis de stress e crescente desgaste emocional, torna-se cada vez mais importante criar oportunidades onde as pessoas possam parar, respirar e recuperar equilíbrio. Esta manhã foi pensada precisamente com esse propósito: oferecer experiências simples, acessíveis e transformadoras que promovam a saúde física, mental e emocional.

A atividade organiza-se em diferentes Estações de Bem-Estar, permitindo aos participantes contactar com várias práticas complementares que incentivam a consciência corporal, a gestão do stress e o autoconhecimento.

Estação Respiração Consciente

Nesta estação, os participantes vão ser convidados a explorar técnicas simples de respiração consciente, que ajudam a acalmar o sistema nervoso, reduzir o stress e aumentar a presença no momento presente. A respiração é uma ferramenta natural e poderosa para regular emoções, melhorar a concentração e promover um estado geral de equilíbrio e bem-estar.

Estação Movimento e Corpo Saudável

Esta estação propõe um momento de movimento suave e consciente, através de exercícios de mobilidade, alongamentos e práticas de consciência corporal. O objetivo é despertar o corpo, promover a vitalidade e incentivar hábitos que contribuam para uma relação mais saudável e atenta com o próprio corpo.

Estação Energia Feminina

Um espaço dedicado à reflexão sobre o equilíbrio entre ação e pausa, escuta interior e autocuidado. Nesta estação vão ser abordados temas relacionados com a energia feminina, entendida como a capacidade de cuidar, sentir, abrandar e reconectar com o ritmo natural do corpo e da vida. Serão partilhadas práticas e perspetivas que apoiam a recuperação do equilíbrio emocional e pessoal.

Espaço: Solar dos Zagallos

Alimentação: snacks, fruta e água de oferta

Equipamentos e tecnologia: Projetor

Honorários e Despesas: 150€/Atividade