



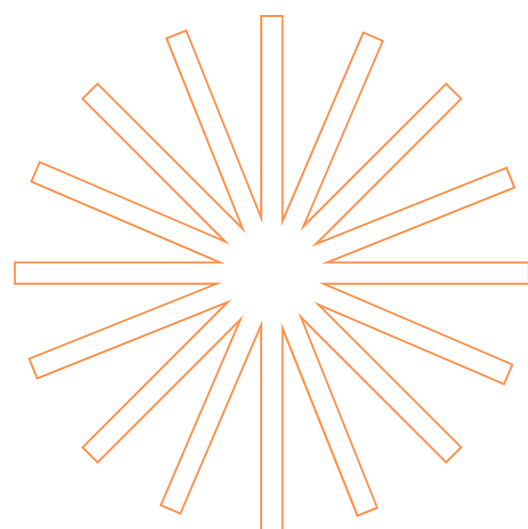
REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ABRIL 2026

AGENDA DE ATIVIDADES

EDIÇÃO COMEMORATIVA

DIA MUNDIAL DA SAÚDE





REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

MENSAGEM DA REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

Em abril celebra-se o Dia Mundial da Saúde (7 de abril), assinalado desde 1950 pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os municípios da Rede Portuguesa assinalam esta efeméride com a realização de um conjunto de atividades como rastreios e check-ups, momentos de atividade física como caminhadas e Yoga, encontros e palestras, e sessões de capacitação das/os cidadãs/ãos, entre outras iniciativas promotoras de saúde e de bem-estar das nossas populações.



REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

MENSAGEM DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

“JUNTOS PELA SAÚDE. APOIE A CIÊNCIA”

O Dia Mundial da Saúde 2026, celebrado a 7 de abril, convida pessoas de todo o mundo a apoiar a ciência. Com o tema “Juntos pela saúde. Apoie a ciência”, a celebração deste ano dá início a uma campanha anual que celebra o poder da colaboração científica para proteger a saúde das pessoas, dos animais, das plantas e do planeta. A campanha destaca tanto as conquistas científicas como a cooperação multilateral necessária para transformar a evidência em ações – com uma forte ênfase na abordagem Uma Só Saúde.

A campanha convida as pessoas a celebrar conquistas científicas, interagindo com evidências, partilhando histórias pessoais de como a ciência melhora vidas e juntando-se à conversa global através das hashtags #StandWithScience e #WorldHealthDay.

Para mais informações sobre a campanha: [DIA MUNDIAL DA SAÚDE 2026](#)



REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 06 Alcochete

PÁG 09 Almada

PÁG 11 Amadora

PÁG 13 Avis

PÁG 16 Azambuja

PÁG 20 Barreiro

PÁG 22 Coimbra

PÁG 25 Grândola

PÁG 26 Lisboa

PÁG 27 Loulé

PÁG 28 Loures

PÁG 31 Lousã

PÁG 32 Lourinhã

PÁG 33 Matosinhos

PÁG 36 Montijo

PÁG 39 Odemira

PÁG 42 Odivelas

PÁG 44 Oeiras

PÁG 47 Palmela

PÁG 50 Pampilhosa da Serra

PÁG 53 Paredes



**REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS**
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

| | | | | | |
|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|--------------------------|
| PÁG 55 | Penafiel | PÁG 71 | Setúbal | PÁG 86 | Vila Franca de Xira |
| PÁG 58 | Portimão | PÁG 73 | Soure | PÁG 87 | Vila Pouca de Aguiar |
| PÁG 60 | Porto | PÁG 75 | Tábua | PÁG 89 | Vila Real de St. António |
| PÁG 63 | Santarém | PÁG 78 | Torres Vedras | | |
| PÁG 64 | Santiago do Cacém | PÁG 80 | Valença | | |
| PÁG 67 | Seixal | PÁG 83 | Valongo | | |
| PÁG 70 | Sesimbra | PÁG 85 | Viana do Alentejo | | |

MUNICÍPIO ALCOCHETE



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-------------|----------------|--|--------------------|
| LANÇAMENTO DO EBOOK "ONE HEALTH: UMA SÓ SAÚDE" | 7 DE ABRIL | N/A | REDES SOCIAIS | POPULAÇÃO EM GERAL |
| ★ COMEMORAÇÕES DIA MUNDIAL DA SAÚDE E DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA | 9 DE ABRIL | 10H00 18H00 | CENTRO DE MARCHA E CORRIDA - PARQUE DO VALBOM | + 6 ANOS |
| CANCRO - SABER É PODER! | 24 DE ABRIL | 14H30 | JUNTA DE FREGUESIA DE ALCOCHETE | POPULAÇÃO EM GERAL |
| MANHÃS INFANTIS | 25 DE ABRIL | 10H00 - 12H30 | RUAS DO CONCELHO | POPULAÇÃO EM GERAL |
| AQUAGAMES | 25 DE ABRIL | 15H00 - 17H30 | PISCINA MUNICIPAL DE ALCOCHETE | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO ALCOCHETE



LANÇAMENTO DO EBOOK "ONE HEALTH: UMA SÓ SAÚDE"

Este e-book pretende valorizar o contributo ativo da população sénior na construção de conteúdos de promoção da saúde, destacando a importância da abordagem One Health, que integra a saúde humana, animal e ambiental. Reforçando a importância da literacia em saúde e da participação da comunidade na promoção do bem-estar, assinala também o Dia Mundial da Saúde.

Iniciativa de parceria entre a Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio e a Câmara Municipal de Alcochete.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

COMEMORAÇÕES DIA MUNDIAL DA SAÚDE E DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

O programa inicia-se de manhã com uma caminhada adaptada à população sénior (+65) e à tarde, percursos de caminhada e corrida abertos a toda a comunidade (+6). Neste evento será também divulgado o novo Centro de Marcha e Corrida, um espaço de apoio técnico especializado que estará ao serviço de todos os munícipes para treinos regulares e acompanhados.

10h00 – Caminhada Séniores;

18h00 – Caminhada/ Corrida aberta a toda a população

Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ALCOCHETE



CANCRO – SABER É PODER!

Sessão de informação dinamizada pela Unidade de Saúde Pública Arnaldo Sampaio que pretende sensibilizar para a prevenção, os sinais de alerta, a importância dos rastreios e o papel da informação na capacitação da comunidade.

Contactos

USPAS

T: 212 349 340

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MANHÃS INFANTIS

Animação e atividades de rua promovidas em parceria entre o Município de Alcochete, Juntas de Freguesia e Movimento Associativo do Concelho. As atividades propostas à população incidem na diversão dos mais jovens e no convívio intergeracional, em todas as freguesias e localidades do Concelho de Alcochete.

Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

AQUAGAMES

Atividades lúdicas e jogos de água.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ALMADA

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-------------|---------------|------------------------------------|----------------|
| ★ ENCONTRO DE PARCEIROS DA ESTRATÉGIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ALMADA | 17 DE ABRIL | 09H00 - 13H00 | SOLAR DOS ZAGALLOS | M/12 |
| WORKSHOP "COMPORTAMENTOS DISRUPTIVOS E O IMPACTO NAS CRIANÇAS E JOVENS" | 18 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO | M/12 |

MUNICÍPIO ALMADA



ENCONTRO DE PARCEIROS DA ESTRATÉGIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ALMADA

O Encontro de Parceiros da Estratégia Municipal de Saúde de Almada pretende criar um espaço de reflexão e partilha entre entidades que intervêm no território, reforçando o trabalho em rede e identificando oportunidades de colaboração para uma abordagem integrada da saúde, sob a égide do Dia Mundial da Saúde, assinalado a 7 de abril e destacando a abordagem One Health, que reconhece que a saúde humana está profundamente interligada com a saúde dos animais e com o estado dos ecossistemas. Alterações climáticas, poluição, segurança alimentar, doenças emergentes, estilos de vida e urbanização são fatores que demonstram cada vez mais esta interdependência. O encontro tem como objetivos:

- Promover o conceito One Health junto dos parceiros locais
- Partilhar experiências e boas práticas desenvolvidas no território
- Reforçar a articulação interinstitucional na promoção da saúde
- Identificar oportunidades de ação conjunta no âmbito da Estratégia Municipal de Saúde

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

WORKSHOP "COMPORTAMENTOS DISRUPTIVOS E O IMPACTO NAS CRIANÇAS E JOVENS"

Este Workshop pretende sensibilizar para as causas e consequências dos comportamentos disruptivos, promovendo a compreensão do seu impacto no desenvolvimento emocional, social e académico, bem como a aquisição de estratégias preventivas e de intervenção ajustadas às diferentes realidades. Assim como, promover 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.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

MUNICÍPIO AMADORA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------------|---------------|--------------------------------|--|
| ★ IIª FEIRA DA SAÚDE E DO BEM ESTAR | 9 DE ABRIL | 14H30 - 18H00 | VÁRIOS LOCAIS | POPULAÇÃO EM GERAL |
| | 10 E 11 DE ABRIL | 10H00 - 18H00 | | |
| PROJETO DO MAIOR PARA O MAIS PEQUENO - APRENDER COM QUEM SABE | 7 DE ABRIL | 10H30 - 13H00 | CENTRO DE DIA DO CASAL DA MIRA | SENIORES DA COMUNIDADE JOVENS DOS PROJETOS ESCOLHAS E9G |
| | 8 DE ABRIL | 10H30 - 13H00 | SFRAA | |
| | | 14H30 - 17H00 | ESPAÇO SÉNIOR DE ALFRAGIDE | |
| | 9 DE ABRIL | 10H30 - 13H00 | ESPAÇO SÉNIOR MINA DE ÁGUA | |
| | | 14H30 - 17H00 | CASAL POPULAR DA DAMAIA | |

MUNICÍPIO AMADORA



IIª FEIRA DA SAÚDE E DO BEM ESTAR



A IIª Feira da Saúde e do Bem Estar assinala o Dia Mundial da Saúde através da dinamização de atividades de sensibilização para a prevenção da doença ao longo do ciclo de vida, através da promoção de estilos de vida saudáveis, investindo na literacia dos indivíduos e dos grupos de população da cidade.

Contactos

E: acao.social@cm-amadora.pt

T: 214 369 053

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



PROJETO DO MAIOR PARA O MAIS PEQUENO – APRENDER COM QUEM SABE

O Projeto Do Maior para o Mais Pequeno vai promover workshops de partilha de conhecimentos pelos seniores participantes com os jovens dos projetos Escolhas E9G, tendo em vista a elaboração de artigos a serem doados à Unidade de Neonatologia da ULS Amadora e Sintra

Contactos

E: acao.social@cm-amadora.pt

T: 214 369 053

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO AVIS



MUNICÍPIO
DE AVIS

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------------|-------|-----------------------------------|---------------------------|
| "O TALEIGO DOS SABERES" | 7 A 23 DE ABRIL | 14H00 | FREGUESIAS DE CONCELHO DE AVIS | POPULAÇÃO SÉNIOR |
| CAMINHADA - DESCOBRIR O HOMEM DE PEDRA | 12 DE ABRIL | 09H00 | COVÕES | POPULAÇÃO EM GERAL |
| DEBAIXO DOS NOSSOS PÉS. MARCAS DO TEMPO NA PAISAGEM - DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS | 15 A 30 DE ABRIL | N/A | AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVIS | ALUNOS DO 2.º E 3.º CICLO |
| 8º CÃOMINHADA DA A.C.A. | 19 DE ABRIL | 09H00 | JUNTO AO CANIL MUNICIPAL | POPULAÇÃO EM GERAL |
| ATIVAMENTE - 1º FESTIVAL DA SAÚDE E BEM-ESTAR | 19 DE ABRIL | 14H00 | COMPLEXO DO CLUBE NÁUTICO EM AVIS | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO AVIS



MUNICÍPIO
DE AVIS

“O TALEIGO DOS SABERES”

O “Taleigo dos Saberes” é um atelier cultural que percorre as freguesias do concelho, envolvendo o público sénior e a comunidade na partilha de conhecimentos, tradições. A iniciativa, baseada no lema, o “saber não ocupa lugar”, valoriza o saber-fazer ancestral e a reciclagem de materiais.

Contactos

E: biblioteca@cm-avis.pt | helena.raimundo@cm-avis.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

CAMINHADA - DESCOBRIR O HOMEM DE PEDRA

Caminhada que faz parte do calendário de caminhadas e passeios 26 – Trilhos do Mestre. Com o objetivo de proporcionar bem-estar físico e mental a todos os participantes, através da prática da atividade física e da descoberta do património natural e cultural de cada freguesia, como valorização do território.

Contactos

E: ddsc@cm-avis.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DEBAIXO DOS NOSSOS PÉS. MARCAS DO TEMPO NA PAISAGEM – DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS

Para assinalar o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, o Centro de Arqueologia de Avis, promove junto dos alunos do 2º e 3º ciclo, a iniciativa “Debaixo dos nossos pés. Através de aulas práticas, os alunos terão a oportunidade de explorar e descobrir a riqueza arqueológica do concelho, aprofundando o conhecimento sobre o património local de forma dinâmica e participativa.

Contactos

E: ana.ribeiro@cm-avis.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[CENTRO DE ARQUEOLOGIA](#)

MUNICÍPIO AVIS



MUNICÍPIO
DE AVIS

8º CÃOMINHADA DA A.C.A.

A Cãominhada, dinamizada pela Associação Amigos do Concelho de Avis, tem como objetivo sensibilizar a população para a adoção de comportamentos que promovam o bem-estar animal, combatam o abandono e os maus-tratos, e destaquem os benefícios de uma vida ativa ao ar livre. Pretende ainda incentivar a responsabilidade social, proporcionando um espaço de partilha e convívio entre todos os participantes – humanos e os seus fiéis companheiros.

Contactos

E: geral@cm-avis.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ATIVAMENTE – 1º FESTIVAL DA SAÚDE E BEM-ESTAR

AtivaMente - 1º Festival da Saúde e Bem-Estar, do Município de Avis, surge para assinalar o Dia Mundial da Saúde, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância do bem-estar físico e mental.

Este evento pretende afirmar-se como um espaço de encontro, partilha e promoção de estilos de vida saudáveis, reunindo entidades, associações e profissionais ligados à área da saúde e do bem-estar.

Contactos

E: anabela.traquinas@cm-avis.pt



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO AZAMBUJA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-----------------|---------------|--|--------------------|
| ★ 6.ª EDIÇÃO DA SEMANA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SAÚDE | 6 A 12 DE ABRIL | 14H30 | VÁRIOS LOCAIS EM AZAMBUJA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| ★ AZAMBUJA SAUDÁVEL - ESTRATÉGIA, INCLUSÃO E FUTURO | 7 DE ABRIL | 10H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL DO PÁTIO DO VALVERDE | POPULAÇÃO EM GERAL |
| BRINCAR CÁ FORA | 18 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | PARQUE DA AREEIRA | CRIANÇAS |

MUNICÍPIO AZAMBUJA



6.ª EDIÇÃO DA SEMANA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA SAÚDE

A 6.ª edição da Semana da Atividade Física e da Saúde, decorrerá entre 6 e 12 de abril de 2026, com um programa alargado de iniciativas em várias localidades do concelho. A ação assinala importantes efemérides internacionais: o Dia Mundial da Atividade Física e o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz (6 de abril), bem como o Dia Mundial da Saúde (7 de abril), reforçando a relevância do movimento, do desporto e da promoção da saúde no bem-estar da população.

À semelhança dos anos anteriores, esta edição resulta da colaboração de diversas instituições, coletividades e parceiros locais, que se juntam ao Município para oferecer uma semana completa de atividades gratuitas, dirigidas a todas as idades e níveis de aptidão. O objetivo é incentivar hábitos de vida mais saudáveis e aproximar a comunidade da prática regular de exercício físico.

A participação é gratuita, embora algumas atividades exijam inscrição prévia junto das entidades parceiras, conforme indicado no cartaz oficial.

Com esta iniciativa, a Câmara Municipal de Azambuja pretende reforçar a sensibilização para temas essenciais da saúde, incentivando a adoção de estilos de vida mais ativos, equilibrados e preventivos. O Município convida toda a comunidade a participar e a descobrir novas formas de cuidar do corpo e da mente.

Contactos

E: desporto@cm-azambuja.pt | saude@cm-azambuja.pt

T: 263 400 490 | 961 890 278

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



**AULAS | ATIVIDADES
TREINOS | RASTREIO**

ATIVIDADES GRATUITAS



✉ DESPORTO@CM-AZAMBUJA.PT

📘 DESPORTOMUNICIPIOAZAMBUJA

📷 @DESPORTO_JUVENTUDE_CMAZAMBUJA

☎ 263 400 475 | 263 400 490

MUNICÍPIO AZAMBUJA



AZAMBUJA SAUDÁVEL – ESTRATÉGIA, INCLUSÃO E FUTURO

A Azambuja vai apresentar publicamente a sua Estratégia Municipal de Saúde, numa sessão aberta a toda a população que terá lugar no dia 7 de abril, às 10h30, no Auditório Municipal do Pátio do Valverde, em Azambuja.

Esta iniciativa integra a 6.ª edição da Semana da Atividade Física e Saúde do Município de Azambuja e tem como objetivo dar a conhecer à comunidade as principais prioridades e ações do município para promover mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para todos.

Pelas 11h30, será também apresentado o projeto ColorADD – “A cor é para todos”, um sistema universal de identificação de cores criado para facilitar a vida das pessoas com daltonismo e promover uma sociedade mais inclusiva. Importa destacar que Azambuja é atualmente o único concelho do país a integrar este sistema na sua Estratégia Municipal de Saúde.

A participação é livre e aberta a todos os munícipes. Integrada na 6.ª edição da Semana da Atividade Física e Saúde do Azambuja é atualmente o único concelho em Portugal a integrar o sistema ColorADD na sua Estratégia Municipal de Saúde.

A sessão será também uma oportunidade para os munícipes conhecerem as políticas locais de saúde e bem-estar para os próximos anos.

Contactos

E: saude@cm-azambuja.pt

T: 263 400 491

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

Azambuja Saudável
Estratégia
Inclusão
Futuro

SEMANA da
ATIVIDADE
FÍSICA
e SAÚDE
6-12
ABRIL 26

Dia Mundial da Saúde | 7 de abril de 2026 | 10h30
Auditório Municipal do Pátio do Valverde

Estratégia Municipal de Saúde de Azambuja- Apresentação
A cor é para todos! - Apresentação da ColorAdd

azambuja
Município

MUNICÍPIO AZAMBUJA



azambuja
Município

BRINCAR CÁ FORA

O Município de Azambuja vai dar as boas-vindas à Primavera com uma iniciativa que liga atividades recreativas e natureza. O evento chama-se “Brincar cá fora” e vai acontecer no Parque da Areeira, na vila de Azambuja, no dia 18 de abril (2026). O programa propõe atividades muito variadas a pensar nas diferentes gerações que compõem as famílias, dos mais pequenos aos menos jovens. “Brincar cá fora” é, assim, um convite à população para passar uma manhã saudável e divertida, num espaço onde haverá um “estendal do artista”, percursos de bicicleta e carrinhos de rolamentos, labirintos, um “cantinho sensorial intergeracional” e jogo do chinquillo. Também não faltarão um “cantinho da leitura”, história e lengalengas de antigamente, e muito mais.

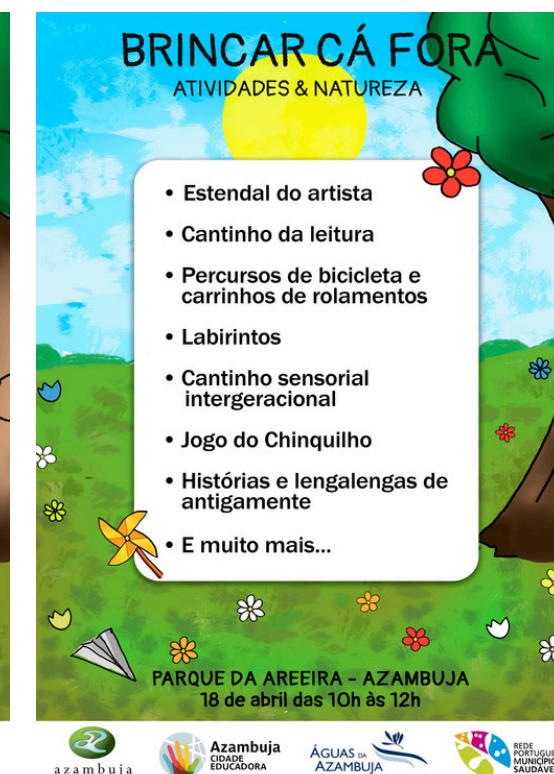
Pretende-se criar um momento e um espaço onde todos possam conviver, explorar, imaginar e movimentar-se livremente, num ambiente descontraído, acolhedor e em contacto com a natureza.

Tudo irá acontecer no Parque da Areeira com o seu jardim e parque infantil, e na Rua da Água Férrea que estará parcialmente cortada ao trânsito para segurança de todos os participantes.

Contactos

E: azambujaintegra@cm-azambuja.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO BARREIRO



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------|-------|--|----------------------|
|  CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE | | | | |
| "À CONVERSA COM O ENFERMEIRO" - CORPO E MENTE EM EQUILÍBRIO - BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL | 7 DE ABRIL | 10H00 | CENTRO SÓCIO CULTURAL DO BAIRRO DA LIBERDADE | POPULAÇÃO EM GERAL |
| "SEM SAÚDE MENTAL, NÃO HÁ SAÚDE" | | 15H00 | AUDITÓRIO DA CASA DA CIDADANIA CABÓS GONÇALVES | COMUNIDADE EDUCATIVA |

MUNICÍPIO BARREIRO



CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Estas ações estão integradas num programa mais abrangente denominado “Abril Barreiro Saudável”.

O objetivo desta ação é sublinhar a importância de cuidar da mente da mesma forma que cuidamos do corpo, procurando assim aumentar o bem-estar físico e emocional.

Pretende-se quebrar preconceitos e falar sobre um tema que é transversal a toda a sociedade.

FABRICO
NO BARREIRO



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------------|---------------|--|--|
| ★ PRESCRIÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS | 7 DE ABRIL | MANHÃ | SERVIÇOS DA CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA | TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA |
| PREPARAÇÃO MUNDIAL DE FUTSAL: PORTUGAL X JAPÃO | 9 DE ABRIL | 20H00 | PAVILHÃO MUNICIPAL MULTIDESPORTOS MÁRIO MEXIA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| | 11 DE ABRIL | 19H00 | | |
| ★ SAÚDE MENTAL IMPORTA | 14 DE ABRIL | 09H00 - 17H00 | AUDITÓRIO DO IPARQUE NO EDIFÍCIO LEONARDO DA VINCI | POPULAÇÃO EM GERAL |
| “PATRIMÓNIO VIVO: RESPOSTA DE EMERGÊNCIA EM CONTEXTOS DE CONFLITOS E DESASTRES” | 17 E 18 DE ABRIL | 09H00 | TORRE DO ANTO, CHIADO E INQUISIÇÃO | POPULAÇÃO EM GERAL |
| LEGOS PARA QUE VOS QUERO? (OFICINA) | ABRIL | N/A | MMC TORRE DE ANTO NÚCLEO DA GUITARRA E DO FADO DE COIMBRA | PRÉ-ESCOLAR, 1.º/2.º CICLOS E ATL'S |

MUNICÍPIO COIMBRA





CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

PRESCRIÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

No âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Saúde, a Divisão de Saúde irá promover a divulgação interna, junto das diversas Divisões e Departamentos, da iniciativa intitulada “Prescrição de Hábitos Saudáveis”.

Esta iniciativa consiste na partilha de seis recomendações de saúde, elaboradas pela Divisão de Saúde, apresentadas de forma simbólica em formato de “Receita Médica” com o objetivo de reforçar a importância da adoção de hábitos saudáveis no quotidiano e promover a saúde e o bem-estar de todos os colaboradores do Município

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

|  Receita de Hábitos Saudáveis | |
|--|--|
| Utente: Funcionário Saudável N.º de Utente: 30CMC-DS | Telefone: Linha direta com o bem-estar |
|  Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Coimbra | |
| R: DCI/Nome, dosagem, forma farmacéutica, embalagem | |
| 1 PratoVita Posologia: preencher metade do prato com legumes, ¼ com proteína e ¼ com cereais; aplicar ao almoço e jantar. | |
| 2 GlicoFit Posologia: evitar adicionar açúcar ao café/chá e substituir refrigerantes por água ou infusões. | |
| 3 H2O Life Posologia: beber 1 copo de água ao acordar, 1 copo de água em cada refeição e completar a ingestão diária com cerca de 1,5L ao longo do dia. | |
| 4 Andar + Posologia: caminhar diariamente para ajudar a prevenir doenças cardíacas, melhorar o humor e aumentar a energia. | |
| 5 Zzzz Bem Posologia: manter horário regular de sono, ambiente calmo, evitar cafeína e ecrãs antes de deitar e praticar atividades relaxantes à noite. | |
| 6 Equilibrius Posologia: praticar meditação, realizar atividades prazerosas, manter contacto social e limitar a exposição a estímulos stressantes. Uso prolongado. | |
| Validade: Uso diário e contínuo Data: 07/04/2026 | |
| <i>Divisão de Saúde</i> | |

PREPARAÇÃO MUNDIAL DE FUTSAL: PORTUGAL X JAPÃO

A Seleção Nacional de Futsal vai defrontar o Japão, em dois jogos de preparação, no Pavilhão Municipal Multidesportos Mário Mexia, em Coimbra, a 9 e 11 de abril. Estes encontros estão inseridos no último estágio de preparação da Equipa das Quinas nesta temporada. Trata-se de um regresso da Seleção Nacional de Futsal a Coimbra. O último encontro no Pavilhão Municipal Multidesportos Mário Mexia realizou-se em 2023, numa partida diante da Finlândia de apuramento para o Mundial'2024.

Contactos

T: 213 252 700

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

SAÚDE MENTAL IMPORTA

No âmbito do plano de ação do grupo de trabalho "Saúde", da Rede Social de Coimbra, irá realizar-se a apresentação pública do vídeo "Saúde Mental Importa" e tem como principal objetivo promover a reflexão, a sensibilização e o diálogo em torno da saúde mental, dando especial enfoque às pessoas que vivem com doença mental e às diferentes perspetivas que as acompanham.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

"PATRIMÓNIO VIVO: RESPOSTA DE EMERGÊNCIA EM CONTEXTOS DE CONFLITOS E DESASTRES"

As atividades destinam-se a grupos formados (min. 5 max. 25)

Contactos

Museu Municipal

T: 239 840 754 | 239 833 77

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

LEGOS PARA QUE VOS QUERO? (OFICINA)

Legos para que vos Quero? Conhecer, ver, pensar e recriar! O que vou executar?

As oficinas têm a duração de 60 a 90 minutos.

Grupos formados: Mín. 5 | Máx. 25

Horário do Museu: 3ª a domingo das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00. Encerra à 2ª feira e feriados. Para marcações e/ou informações sobre a programação: 2ª a 6ª | 9h00 às 17h00

Contactos

T: 239 840 754 | 239 833 771

E: museu.municipal@cm-coimbra.pt

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ABRIL '26

PÚBLICO INFANTIL

02/04 a 23/04 - Comemoração do Dia Internacional do Livro Infantil e Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor

08/04 - 10h30 - Oficina "Os Guardiões da Memória!"

11/04 a 13h30 - Sessão de Desenho

PÚBLICO GERAL

02/04 - 10h30 - Percursos pela desaparecida muralha de Coimbra

11/04 a 17h00 - Exposição "Segurar, Dar e Receber"

18/04 - Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

24/04 - 18h00 - Ciclo de Conferências: Entrelaçando a História e a Ficção

MUSEU MUNICIPAL DE COIMBRA

MUNICÍPIO GRÂNDOLA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------|-------|------------------------|--------------------|
| ★ PODCAST “OFFLINE NO MITO” – DESLIGAR A MENTIRA PARA LIGAR O FACTO” | 7 DE ABRIL | 18H00 | CINETEATRO GRANDOLENSE | POPULAÇÃO EM GERAL |

PODCAST “OFFLINE NO MITO” DESLIGAR A MENTIRA PARA LIGAR O FACTO”

No dia 7 de abril realizar-se-á o Podcast “Offline no mito” – desligar a mentira para ligar o facto, realizado pela UCC Serra e Mar, em parceria com o Município.

Pretende-se alertar a população para as “fakenews” que envolvem a saúde, num painel composto por uma Nutricionista, uma Psicóloga, uma Fisioterapeuta e um/a Técnico/a de Desporto, que nos irão elucidar sobre as diversas temáticas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LISBOA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|---------------------|--------------------|
| ★ DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA | 12 DE ABRIL | 09H00 - 13H00 | VÁRIAS LOCALIZAÇÕES | POPULAÇÃO EM GERAL |

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

A frente ribeirinha transforma-se num enorme espaço ao ar livre para mexer o corpo, descobrir novas atividades e celebrar o rio.

No âmbito do conceito Lisboa Ativa, das pessoas para as pessoas, e em parceria com os municípios de Oeiras e Cascais, entre Alcântara e São Pedro do Estoril, teremos cerca de 15 quilómetros sem carros, inteiramente dedicados ao desporto, ao lazer e ao convívio.

Em Lisboa, entre a Cordoaria Nacional e o Viaduto de Algés, poderá experimentar vários desportos coletivos, artes marciais, caminhadas, corridas e passeios de bicicleta ao longo da Avenida, dança, ginástica, aulas em palco, e participar em ações ligadas à saúde e ao bem-estar.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

Dia Mundial da Atividade Física
12 abril 2026 · 9h30 às 13h

Mais informações
oeiras.pt

Venha pedalar, correr ou andar
+ de 15 km de atividades

Cascais São Pedro do Estoril Oeiras Lisboa

LISBOA CÂMARA MUNICIPAL OEIRAS VALLEY CASCAIS Para toda a vida

MUNICÍPIO LOULÉ

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-------------|-------|-------------------------------|--|
| CICLO DE CONVERSAS: "SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE O SILÊNCIO E O DIÁLOGO FAMILIAR" | 24 DE ABRIL | 18H30 | BIBLIOTECA MUNICIPAL DE LOULÉ | TÉCNICOS COM INTERESSE NA TEMÁTICA POPULAÇÃO EM GERAL |

CICLO DE CONVERSAS: "SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA: ENTRE O SILÊNCIO E O DIÁLOGO FAMILIAR"



O Ciclo de Conversas é um programa, levado a efeito mensalmente, na Biblioteca Municipal de Loulé, que desafia a população em geral a participar, refletir, partilhar e debater, sobre variados temas relacionados à saúde e bem estar, com o objetivo de contribuir para a capacitação de cada um e das famílias, na promoção da sua saúde e bem estar.

Contactos

E: acaosocial@-loule.pt

T: 289 400 882

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------------|---------------|---|---|
| ★ III ENCONTRO LOURES SAUDÁVEL | 8 DE ABRIL | 14H00 - 17H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO | POPULAÇÃO EM GERAL |
| | 9 DE ABRIL | | BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ ARY DOS SANTOS EM SACAVÉM | |
| GRUPOS DE CONVERSAÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA | 16 E 30 DE ABRIL | 18H00 - 19H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO | POPULAÇÃO EM GERAL |
| LINHA DE ATENDIMENTO - ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL | ABRIL | DIA ÚTEIS | N/A | 18 E MAIS ANOS |
| LINHA DE ATENDIMENTO DIREITOS SOCIAIS NA SAÚDE- PESSOAS COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL E SEUS CUIDADORES - ACOMPANHAMENTO SOCIAL | ABRIL | DIAS ÚTEIS | N/A | 18 E MAIS ANOS |
| CICLO EDUCAÇÃO NO CENTRO | ATÉ 15 DE MAIO | N/A | VÁRIOS LOCAIS | PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO, TÉCNICOS E PÚBLICO EM GERAL |

MUNICÍPIO LOURES



III ENCONTRO LOURES SAUDÁVEL



A saúde mental, os desafios da longevidade, o planeamento e a construção de espaços urbanos saudáveis, são os temas centrais do III Encontro Loures Saudável que mais uma vez se organiza no contexto do Dia Mundial da Saúde que se assinala 7 de abril.

Repartido pelas duas bibliotecas Municipais, José Saramago em Loures e Ary dos Santos em Sacavém, este Encontro é mais uma oportunidade para escutar especialistas, colocar questões e partilhar ideias e sugestões que contribuam para a saúde global dos Lourenses.

Inscrições até dia 7 de abril.

Contactos

E: ds@cm-loures.pt | T: 211 554 850



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

GRUPOS DE CONVERSAÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA

A Câmara Municipal de Loures promove, até 28 de maio, sessões de conversação em língua portuguesa, destinadas a residentes estrangeiros. A iniciativa Grupos de Conversação tem como objetivo apoiar a aprendizagem da língua portuguesa, fomentar o contacto com a cultura nacional e reforçar o conhecimento do território, proporcionando um ambiente acolhedor para praticar a comunicação oral e aprofundar saberes sobre o país e o concelho.

A participação é sujeita a inscrição prévia.

Contactos

E: bibliotecas_dpceb@cm-loures.pt.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



LINHA DE ATENDIMENTO – ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL

Atendimento psicológico, social e nutricional
Atendimento telefónico, videochamada e presencial.

Marcações:
T: 930 455 163 | 211 150 855

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

LINHA DE ATENDIMENTO DIREITOS SOCIAIS NA SAÚDE- PESSOAS COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL E SEUS CUIDADORES – ACOMPANHAMENTO SOCIAL

Acompanhamento social em articulação com outras equipas municipais e externas ao município

Marcações:
T: 930 455 163 | 211 150 855

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CICLO EDUCAÇÃO NO CENTRO

A Câmara Municipal de Loures promove, até 15 de maio, a edição 2026 do Ciclo Educação no Centro, subordinado ao tema Tecnologias. Inovação. Bem-estar.

A iniciativa decorrerá em várias escolas do concelho e incluirá debates, ações de formação e oficinas, em colaboração com as Associações de Pais e Encarregados de Educação (APEE), os Agrupamentos de Escolas, o CENFORES e o Centro de Formação da Zona Oriental do Concelho de Loures.

Mais do que um conjunto de iniciativas, o Ciclo Educação no Centro afirma-se como um convite à reflexão estratégica e à ação transformadora, reforçando o papel da educação como prioridade do desenvolvimento local.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOUSÃ



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
| 2.ª EDIÇÃO LOUSÃ NIGHT RUN SESSION | 15 DE ABRIL | 19H30 - 23H30 | JARDIM DO MUNICÍPIO | POPULAÇÃO EM GERAL |
| AULAS DE IOGA E/OU PILATES NOS MUSEUS | 29 DE ABRIL | 16H10 - 16H50 | MUSEU ÁLVARO VIANA DE LEMOS | POPULAÇÃO EM GERAL |

2.ª EDIÇÃO LOUSÃ NIGHT RUN SESSION

PR1 - 4 km (Serra da Lousã).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

AULAS DE IOGA E/OU PILATES NOS MUSEUS

Objetivos: Educar para a Saúde: desenvolver hábitos de vida saudável; promover a saúde, a autoestima e as relações sociais positivas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURINHÃ



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|----------------------------------|---------------------|---------------|-------|--------------------|
| ALMAGIRA – GRUPO DE DANÇA | ABRIL 3.ª FEIRAS | 15H00 - 17H00 | AMAL | PESSOAS REFORMADAS |

ALMAGIRA – GRUPO DE DANÇA

Grupo de dança sénior, promovendo a atividade física, a expressão artística, o convívio social e o bem-estar emocional da população adulta.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO MATOSINHOS



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| ANIVERSÁRIO: O MUSEU FAZ 30 ANOS! | 2 DE ABRIL | 10H00 - 13H00 15H00 - 18H00 | MUSEU QUINTA DE SANTIAGO | PÚBLICO EM GERAL |
| PLOGGING CHALLENGE 26 | 11 DE ABRIL | 10H00 - 13H00 | PRAIA DO CABO DO MUNDO (PARQUE DE ESTACIONAMENTO ALDEIA NOVA) | PÚBLICO EM GERAL |
| | 22 DE ABRIL | 09H30 - 13H00 | CORREDOR VERDE DO RIO LEÇA (PARQUE DA CIÊNCIA) | |
| 3.º GOLFE OPEN DAY | 18 DE ABRIL | 14H00 - 18H00 | CITY GOLF | ALUNOS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO |
| É PAH! - É PARA ADULTOS, HOJE! | 23 DE ABRIL | 18H30 - 21H00 | MUSEU DA MEMÓRIA DE MATOSINHOS | PÚBLICO ADULTO |
| CONTOS MATIZADINHOS | 26 DE ABRIL | 10H00 15H00 | MUSEU DA QUINTA DE SANTIAGO | CRIANÇAS DOS 4 AOS 10 ANOS |

MUNICÍPIO MATOSINHOS



ANIVERSÁRIO: O MUSEU FAZ 30 ANOS!

Comemoração do 30.º aniversário do Museu Quinta de Santiago. Instalado num edifício histórico datado de 1896, este espaço foi originalmente a residência da família Santiago e mantém-se, até hoje, como um símbolo das transformações urbanísticas e sociais da região.

Entrada livre e gratuita.

Contactos

E: museuqsantiago@cm-matosinhos.pt

T: 229 392 410

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

PLOGGING CHALLENGE 26

Matosinhos associa-se ao Plogging Challenge Portugal 2026, um evento nacional que junta exercício físico e consciência ambiental numa mesma ação. A comunidade é desafiada a caminhar ou correr, enquanto recolhe lixo e resíduos.

Participação gratuita.

Contactos

E: matosinhosjovem@cm-matosinhos.pt

[INSCRIÇÕES](#)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

3.º GOLFE OPEN DAY

No âmbito do Currículo Local AEC, alun@s do 1.º Ciclo de Ensino Básico dos AE do concelho têm tido a possibilidade de experienciar a modalidade de golfe indoor. Este Open Day, em parceria com o CityGolf, pretende estimular a prática da modalidade num campo de golfe real.

Atividade gratuita, para alun@s selecionad@s pel@ Professor/a de Educação Física.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



É PAH! – É PARA ADULTOS, HOJE!

Trata-se de um programa bimestral de atividades quebra-rotina para adultos. Participação gratuita, com inscrição prévia até 48h antes da atividade. Máximo de 12 | Mínimo de 5 participantes.

Contactos

E: casadobosque@cm-matosinhos.pt

T: 229 390 967

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)



CONTOS MATIZADINHOS

Sessão de leitura descontraída para mesclar histórias do concelho, a partir de "As aventuras do Ernesto em Matosinhos", de Joel Cleto. Procurando ativar no público infantil o sentido de pertença, convidamos as famílias a descobrir e explorar histórias e memórias do concelho. Gratuito.

Inscrição obrigatória:

E: casadobosque@cm-matosinhos.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|-------|---|--------------------|
| DIA DA ATIVIDADE FÍSICA – MOVIMENTO É VIDA, ENERGIA É SAÚDE | 7 DE ABRIL | 09H30 | PRAÇA DA REPÚBLICA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| VII PASSEIO NOTURNO DE BTT | 10 DE ABRIL | 19H30 | ACADEMIA DESPORTIVA INFANTIL E JUVENIL BAIRRO MIRANDA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| 9.º TRAIL RUNNING CANHA | 11 DE ABRIL | 09H00 | BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CANHA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| APOIOS E COMPLEMENTOS DE PROTEÇÃO SOCIAL | 17 DE ABRIL | 15H00 | JUNTA DE FREGUESIA DE PEGÕES | POPULAÇÃO EM GERAL |
| 12.ª CORRIDA DA LIBERDADE | 25 DE ABRIL | 09H30 | PRAÇA DA REPÚBLICA | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO MONTIJO



DIA DA ATIVIDADE FÍSICA – MOVIMENTO É VIDA, ENERGIA É SAÚDE

Iniciativa de promoção do bem-estar físico, no âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Atividade Física, realizada através dos Projetos de Envelhecimento Ativo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VII PASSEIO NOTURNO DE BTT

Iniciativa de promoção da atividade física, com um percurso de 25km, na parceria com a Academia Desportiva Infantil e Juvenil Bairro Miranda.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

9.º TRAIL RUNNING CANHA

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste num Trail de 21km, 10km e caminhada de 7km, na parceria com a Associação para a Formação e Desenvolvimento Desportivo.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



APOIOS E COMPLEMENTOS DE PROTEÇÃO SOCIAL

Sessão de Esclarecimento Itinerante relativa a Apoios e Complementos de Proteção Social orientada por técnicas da Segurança Social, no âmbito do Programa Municipal de Envelhecimento Ativo.

MAIS INFORMAÇÕES

12.ª CORRIDA DA LIBERDADE

Iniciativa de promoção da atividade física que consiste numa Kids Race, Corrida de 10km e Caminhada de 5km e pretende sensibilizar para a prevenção dos maus tratos na infância, com o apoio da CPCJ e Xistarca.

MAIS INFORMAÇÕES



MUNICÍPIO ODEMIRA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|-------|---------------------------------|--|
| ★ 44.ª CIRCUITO DE ATLETISMO "VILA DE ODEMIRA" 18ª CAMINHADA DA SAÚDE | 3 DE ABRIL | 09H30 | ODEMIRA | ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS NA FP ATLETISMO POPULAÇÃO EM GERAL |
| TROFEU "JOSÉ POEIRA" TAÇA DE PORTUGAL DE JUNIORES E A TAÇA DE PORTUGAL JOGOS SANTA CASA PARA CICLISMO | 11 DE ABRIL | 10H00 | ZAMBUJEIRA DO MAR | ATLETAS FEDERADOS UVP/FP CICLISMO |
| | 12 DE ABRIL | 14H00 | VILA NOVA DE MILFONTES | |
| 1.º TORNEIO DE NATAÇÃO MASTERS NDCO | 18 DE ABRIL | 15H00 | PISCINA MUNICIPAL DE ODEMIRA | ATLETAS FEDERADOS NA FP DE NATAÇÃO |
| MARATONA DE BTT/PASSEIO "TERRAS DE MIRA" | 19 DE ABRIL | 09H00 | SANTA CLARA A VELHA | ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS NA UVP/FPC POPULAÇÃO EM GERAL |
| CAMPEONATO DISTRITAL DE 5000M / 10000M E KM JOVEM DISTRITAL | 26 DE ABRIL | 10H00 | ESTÁDIO MUNICIPAL DE ODEMIRA | ATLETAS FEDERADOS NA FP ATLETISMO |

MUNICÍPIO ODEMIRA



44.ª CIRCUITO DE ATLETISMO “VILA DE ODEMIRA” 18ª CAMINHADA DA SAÚDE



Evento desportivo de âmbito competitivo para todos os escalões. Caminhada da saúde com uma distancia aproximada de 6km Integrada no 44.ª Circuito de Atletismo “Vila de Odemira”

Contactos

T: 966 817 077

E: ndcodemira@hotmail.com |

desporto@cm-odemira.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



TROFEU “JOSÉ POEIRA”

Evento desportivo de âmbito competitivo para atletas juniores federados na UVP/FPC.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

1.º TORNEIO DE NATAÇÃO MASTERS NDCO

Evento desportivo de âmbito competitivo para atletas Masters federados na FPN.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODEMIRA



MARATONA DE BTT/PASSEIO "TERRAS DE MIRA"

Evento desportivo na vertente de lazer, promove a prática de atividade física e a utilização da bicicleta.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CAMPEONATO DISTRITAL DE 5000M / 10000M E KM JOVEM DISTRITAL

Evento desportivo de âmbito competitivo para atletas federados na FPA.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODIVELAS



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------|---------------|---|--|
|  CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE | | | | |
| SESSÃO INFORMATIVA – “DIETAS: MITOS E MODAS. O QUE REALMENTE IMPORTA” | 7 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | PAVILHÃO MULTIUSOS DE ODIVELAS | POPULAÇÃO EM GERAL COLABORADORES/AS DA CMO |
| RECOLHA DE SANGUE | 7 DE ABRIL | 09H00 - 13H00 | PAVILHÃO MULTIUSOS DE ODIVELAS | POPULAÇÃO ADULTA (CONDIÇÕES APLICADAS) |
| AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO – “ESTRATÉGIAS PARA COMBATER E PREVENIR A ANSIEDADE E DEPRESSÃO” | 7 DE ABRIL | 14H30 - 15H30 | COMISSÃO UNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE CANEÇAS | POPULAÇÃO SÉNIOR |

MUNICÍPIO ODIVELAS



SESSÃO INFORMATIVA – “DIETAS: MITOS E MODAS. O QUE REALMENTE IMPORTA”

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde, que se assinala a 7 de abril, realiza-se a sessão informativa “Diets: mitos e modas. O que realmente importa”, dirigida à população em geral.

Numa altura em que proliferam dietas da moda e informações contraditórias sobre alimentação, esta sessão pretende promover a literacia em saúde, ajudando os participantes a distinguir mitos de factos científicos e a compreender o conceito de dieta enquanto estilo de vida.

A sessão será dinamizada por: Cláudia Falcão (Nutricionista) e por Rita Benzinho (Médica de Medicina Geral e Familiar).



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RECOLHA DE SANGUE

Com organização da Câmara Municipal de Odivelas, esta iniciativa é dinamizada pelo Instituto Português do Sangue e da Transplantação, IP (IPST), contando com a colaboração da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Odivelas (ADSO).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



“ESTRATÉGIAS PARA COMBATER E PREVENIR A ANSIEDADE E DEPRESSÃO”

Esta ação tem como objetivo informar e sensibilizar a população idosa para a importância da saúde mental, ajudando a compreender melhor o que são a ansiedade e a depressão, quais os seus sinais e de que forma podem afetar o bem-estar no dia a dia. Durante a sessão pretende-se promover o diálogo, reduzir o estigma associado a estas condições e incentivar a procura de apoio quando necessário, reforçando estratégias simples que contribuam para o equilíbrio emocional, a autonomia e uma melhor qualidade de vida.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



Estratégias de Prevenção da Ansiedade e Depressão na Idade Maior

07 de abril de 2026
14h30
CURPIC

[Odivelas CÂMARA MUNICIPAL](#)

MUNICÍPIO

OEIRAS

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|---------------------------|---------------|---|--|
| ★ DIA MUNDIAL DA SAÚDE: ESPAÇO SAÚDE E BEM ESTAR | 12 DE ABRIL | 09H30 - 13H00 | LARGO DO CLUBE NÁUTICO DE PAÇO DE ARCOS | POPULAÇÃO EM GERAL |
| RASTREIO DO CANCRO DA MAMA: LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO | 13 DE ABRIL A 12 DE JUNHO | N/A | PAÇO DE ARCOS - (JUNTO AO CENTRO DE SAÚDE) | POPULAÇÃO ELEGÍVEL (VER CONDIÇÕES) |
| 'SAÚDE FORA DA CAIXA': QUANDO O MOVIMENTO É O MELHOR REMÉDIO... COMO PEQUENAS PRÁTICAS DIÁRIAS DE FORÇA E POSTURA FORTALECEM A SUA LONGEVIDADE. | 22 DE ABRIL | 15H00 - 16H00 | AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE BARCARENA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS | 25 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | FÓRUM APOIO, ALGÉS (RUA MARGARIDA PALLA, 23A, EM ALGÉS) | POPULAÇÃO COM PROBLEMAS DE MEMÓRIA E SEUS FAMILIARES |

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

DIA MUNDIAL DA SAÚDE: ESPAÇO SAÚDE E BEM ESTAR

O Município de Oeiras vai assinalar o Dia Mundial da Saúde, este ano subordinado ao mote da OMS “Together for health. Stand with science” / “Juntos pela saúde. Apoie a ciência” através da dinamização de um espaço inteiramente dedicado à promoção da saúde e bem-estar. Este espaço será dinamizado por várias entidades parceiras, que irão proporcionar a todos os visitantes, experiências de autocuidado, partilha de conteúdos de saúde, ações de rastreio e aulas dinâmicas. Porque quando falamos em saúde, falamos indissociavelmente em atividade física, este ano e à semelhança dos anos anteriores, as comemorações do Dia Mundial da Saúde serão integradas nas atividades realizadas ao longo da estrada marginal, no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Atividade Física em conjunto com os Municípios de Cascais e Lisboa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

RASTREIO DO CANCRO DA MAMA: LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

O Rastreio do Cancro da mama, promovido pela Liga Portuguesa Contra o Cancro terá início a partir de 13 de abril em Paço de Arcos, e este ano a faixa etária será alargada dos 45-74 anos. Para além dos 2 locais habituais, Paço de Arcos e Linda a Velha, este ano o rastreio terá também lugar em Algés de forma a permitir uma maior proximidade.

Contactos

T: 245 009 299 | 915 999 890

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
Núcleo Regional do Sul

RASTREIO CANCRO DA MAMA

13 ABRIL A 14 AGOSTO

OEIRAS

13 ABR a 12 JUN
Paço de Arcos (Centro de Saúde)

16 JUN a 09 JUL
Linda a Velha (Centro de Saúde)

17 a 24 JUL
Linda a Velha (Centro de Saúde)

28 JUL a 14 AGO
Algés (Centro de Saúde)

CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO:
Mulheres entre os 45 e os 74 anos que:
• não tenham alterações conhecidas na mama;
• não tenham próteses mamárias;
• não tenham sido submetidas a mastectomia;
• nunca tenham tido cancro da mama;
• não estejam grávidas nem a amamentar.

ALGÉS | LISBOA | LISBOA OCIDENTAL | OEIRAS VALLEY

GRATUITO

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

'SAÚDE FORA DA CAIXA': QUANDO O MOVIMENTO É O MELHOR REMÉDIO...

O Programa Municipal 'Saúde Fora da Caixa' promove mais uma sessão sobre o tema 'Quando o movimento é o melhor remédio...'. Como pequenas práticas diárias de força e postura fortalecem a sua longevidade, com uma duração aproximada de uma hora. Esta sessão dá continuidade ao ciclo de comunicações dedicadas à saúde e ao bem-estar, organizado pelo Município de Oeiras, com o objetivo de informar e esclarecer os munícipes e todos os interessados sobre temas relevantes e atuais na área da saúde.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS

Café Memória: Ponto de Encontro para pessoas com problemas de memória e seus familiares

Contactos

E: ugps@oeiras.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|---|--|
| UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE: HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE - SAÚDE PARA TODOS | 2 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | ÁGUAS DE MOURA (JUNTO À DELEGAÇÃO DA UNIÃO DE FREGUESIAS) | POPULAÇÃO EM GERAL |
| | 12 DE ABRIL | | PINHAL NOVO (ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS) | |
| | 30 DE ABRIL | | HERDADE DO ZAMBUJAL | |
| UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE: ATIVIDADES DE LITERACIA EM SAÚDE | 7 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | PINHAL NOVO (JUNTO AO MERCADO MUNICIPAL) | POPULAÇÃO EM GERAL |
| CAMINHADA DESPORTIVA "DE CABANAS À SERRA DE S. FRANCISCO" | 19 DE ABRIL | N/A | N/A | POPULAÇÃO EM GERAL A PARTIR DOS 6 ANOS |
| "CAMINHOS DE RUA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA" | 20 DE ABRIL | 14H00 - 16H00 | CENTRO HISTÓRICO DE PALMELA | POPULAÇÃO EM GERAL |
| | 27 DE ABRIL | | PINHAL NOVO (ESTAÇÃO DE COMBOIOS NORTE) | |
| "PINHAL NOVO CORRER A LIBERDADE 1974 METROS" | 25 DE ABRIL | 09H30 | PINHAL NOVO (JUNTO AO MONUMENTO DO 25 DE ABRIL) | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE - SAÚDE PARA TODOS

Unidade Móvel de Saúde
Assinala o Dia Mundial do Cancro
Participação gratuita

Organização: Câmara Municipal de Palmela e
Unidade Local de Saúde Arrábida, E.P.E

Contactos

T: 212 336 606
E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE: ATIVIDADES DE LITERACIA EM SAÚDE

Unidade Móvel de Saúde
No âmbito das comemorações do Dia Mundial da
Saúde
Participação gratuita

Organização: Câmara Municipal de Palmela e Unidade
Local de Saúde Arrábida, E.P.E

Contactos

T: 212 336 606
E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMINHADA DESPORTIVA “DE CABANAS À SERRA DE S. FRANCISCO”

Grau de dificuldade: 2 (1 a 5)
Distância: 11,5Km
Duração: 3h
Insc. Até 12h de 17 de Abril
Organização: Câmara Municipal de Palmela

Contactos

T: 212 336 636
E: desporto@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

“CAMINHOS DE RUA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA”

Unidade Móvel de Saúde
Participação gratuita

Organização: Câmara Municipal de Palmela
e Unidade Local de Saúde Arrábida, E.P.E

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



“PINHAL NOVO CORRER A LIBERDADE 1974 METROS”

Programa de Desenvolvimento do Atletismo .

Organização: Junta de Freguesia de Pinhal Novo, Câmara Municipal de Palmela, Associação Académica Pinhalnovense e Palmela Desporto, E.M.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|
| LITERACIA SOBRE DOENÇA RENAL | 7 DE ABRIL | 14H30 - 16H00 | ALDEIA DE PORTO DE VACAS | COMUNIDADE EM GERAL |
| | 14 DE ABRIL | | ALDEIA DE MEÃS | |
| GINÁSTICA SÉNIOR | ABRIL | N/A | ALDEIAS DO CONCELHO | SENIORES COM 65 OU MAIS ANOS |
| CONVERSAS DE AVÓS DE PROXIMIDADE | ABRIL | 9H30 - 11H30 14H30 - 16H30 | ALDEIAS DO CONCELHO. | PESSOAS COM 60 OU MAIS ANOS EM SITUAÇÃO DE FRAGILIDADE FÍSICA, DOENÇA E ISOLAMENTO |
| HIDROGINÁSTICA | ABRIL (3ª E 5ª FEIRAS) | 12H45 - 13H30 | PISCINAS MUNICIPAIS | COMUNIDADE EM GERAL |
| CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (OFICINAS DA MEMÓRIA E OFICINAS CRIATIVAS) | ABRIL | 14H30 - 16H30 | ALDEIAS DO CONCELHO. | PESSOAS COM 55 OU MAIS ANOS |

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



LITERACIA SOBRE DOENÇA RENAL

A sessão pretende assinalar o Dia Mundial do Rim; sensibilizar a população para a prevenção da doença renal; e informar sobre os principais fatores que podem levar ao desenvolvimento da Doença no Rim e à eventual necessidade de tratamento de hemodiálise.

Contextualizada pelas psicólogas da autarquia e dinamizada por uma enfermeira do Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra com a presença de testemunhos reais de dois doentes renais crónicos em programa de hemodialise.

Contactos

E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

Pampilhosa da Serra e da saúde

07.04.2026 10h00

Literacia sobre Doença Renal
Porto de Vacas

Com o objetivo de sensibilizar a população para a prevenção da doença renal, esta iniciativa procura abordar os principais fatores que podem levar ao seu desenvolvimento e a eventual necessidade de tratamento de hemodiálise.

Durante a sessão serão também partilhados testemunhos reais de pessoas em tratamento de hemodiálise, permitindo conhecer de forma mais próxima o impacto da doença e reforçar a importância da prevenção.

Esta sessão está integrada no **Plano de Saúde em Prevenção Primária da Autarquia**, no âmbito do **Dia Mundial do Rim**.

PARTICIPAÇÃO DE **SOFIA CRUZ**, ENFERMEIRA DO CENTRO DE SAÚDE DE PAMPILHOSA DA SERRA.

Comissão de melhoramentos de Porto de vacas

U.C.C. PAMPILHO

GINÁSTICA SÉNIOR

Sessões de atividade física dinamizadas por Técnicos de Desporto do Município em 13 aldeias do concelho.

Contactos

E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PAMPILHOSA DA SERRA



CONVERSAS DE AVÓS DE PROXIMIDADE

Sessão individuais de prevenção, estimulação e apoio emocional, centradas no sénior e na sua rede de apoio (as sessões decorrem em contexto de domicílio).

Contactos

E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

HIDROGINÁSTICA

Sessões de atividade física em meio aquático dinamizadas por Técnicos de Desporto do Município.

Contactos

E: desporto@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CONVERSA DE AVÓS DE GRUPO (OFICINAS DA MEMÓRIA E OFICINAS CRIATIVAS)

Sessões de estimulação cognitiva dinamizadas por psicólogas e técnicos de intervenção comunitária da Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra

Contactos

E: asocial@cm-pampilhosadaserra.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

PAREDES



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|-------------------------------|--|
| ★ DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA MEGA AULA INTERGERACIONAL | 7 DE ABRIL | 14H00 - 16H00 | PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES | POPULAÇÃO EM GERAL, INCLUINDO PESSOAS COM INCAPACIDADE/DEFICIÊNCIA |
| 6.ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR | 15 DE ABRIL | 10H00 - 16H30 | PAVILHÃO ROTA DOS MÓVEIS | PARTICIPANTES DO PROGRAMA MAIS VIDA ATIVA |
| DIA MUNDIAL DA DANÇA | 29 DE ABRIL | 10H00 - 19H30 | PAVILHÃO MULTIUSOS DE PAREDES | POPULAÇÃO EM GERAL, INCLUINDO PESSOAS COM INCAPACIDADE/DEFICIÊNCIA |

MUNICÍPIO PAREDES



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA: MEGA AULA INTERGERACIONAL

Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde, com uma Mega-aula intergeracional aberta a todos os participantes dos programas Municipais e ao abrigo da Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos, e do programa OCUPA-TE férias da Páscoa.

Contactos

E: gabinete.desporto@cm-paredes.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

6.ª JORNADA LIGA BOCCIA SÉNIOR

6ª Jornada da Liga Boccia Sénior - Mais Vida Ativa - Equipas - Modalidade praticada pelos seniores das Juntas de Freguesia e IPSS, do Concelho de Paredes.

Contactos

E: maisvida.ativa@cm-paredes.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA MUNDIAL DA DANÇA

Comemoração do Dia Mundial da Dança, com uma Mega aula de Dança para todos os participantes dos programas Municipais e comunidade em geral.

10h00 - 12h00 | Workshop de Rancho Folclórico e Workshop de Danças de Salão

14h00 - 16h00 | Mega Aula de Dança Intergeracional
18h45 - 19h30 | Mega Aula de Dança (Comunidade Geral) Idance Academy

Contactos:

E: gabinete.desporto@cm-paredes.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-----------------|---------------|--|---|
| MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NA CRIANÇA E NO JOVEM | 1 A 30 DE ABRIL | N/A | CIDADE DE PENAFIEL | POPULAÇÃO EM GERAL |
| PENAFIEL COM FUTURO: FEIRA DE EMPREGO, FORMAÇÃO E ENSINO SUPERIOR | 15 DE ABRIL | 09H00 - 17H30 | PONTO C - CULTURA E CRIATIVIDADE | COMUNIDADE ESCOLAR DO 9.º AO 12.º ANO POPULAÇÃO EM GERAL |
| 24.º ENCONTRO DE NATAÇÃO "CIDADE DE PENAFIEL" | 16 DE ABRIL | MANHÃ | COMPLEXO DESPORTIVO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE PENAFIEL | ATLETAS COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL |
| SE UM MOMENTO OS TEUS OLHOS ME PUDESSEM VER: TEATRO NOVA EUROPA | 18 DE ABRIL | 18H30 | PONTO C - CATURRA | M/16 ANOS |
|  +SAUDÁVEIS +FELIZES | 19 DE ABRIL | 10H00 | FREGUESIA DE BOELHE | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO PENAFIEL



MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NA CRIANÇA E NO JOVEM

Consciencializar sobre a proteção de crianças e jovens contra violência física, psicológica e negligência, através de ações de sensibilização e de rua, nomeadamente:

- Operação Laço Azul, com GNR, escolas e CPCJ, com operações stop: “Pare pelos direitos das crianças”;
- Caminhada solidária;
- Criação da Sala de Audição da Criança;
- Participação numa tertúlia da Unidade Local de Saúde de Penafiel “Maus Tratos na Criança – CPCJ: Promoção dos direitos e proteção da criança em contexto de perigo;
- Iluminação do edifício dos Paços do concelho a azul;
- Colocação de tarjas alusivas ao tema no edifício da CPCJ.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PENAFIEL COM FUTURO: FEIRA DE EMPREGO, FORMAÇÃO E ENSINO SUPERIOR

Este evento tem como principal objetivo apoiar a orientação escolar e profissional, promover a empregabilidade e aproximar a comunidade das oportunidades de qualificação e integração no mercado de trabalho. Ao longo do dia, os visitantes poderão contactar diretamente com entidades formadoras, instituições de ensino superior, empresas e outras organizações, conhecendo ofertas formativas, saídas profissionais e oportunidades de recrutamento.

Dirigida a estudantes, jovens, adultos em processo de requalificação e à comunidade em geral, a Feira pretende contribuir para decisões mais informadas e para a construção de percursos académicos e profissionais sólidos.

Entrada livre.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL

24.º ENCONTRO DE NATAÇÃO "CIDADE DE PENAFIEL"

O 24.º Encontro de Natação "Cidade de Penafiel", é organizado pela APADIMP - Penafiel em parceria com a Anddi Portugal e apoio da Câmara Municipal Penafiel.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SE UM MOMENTO OS TEUS OLHOS ME PUDESSEM VER: TEATRO NOVA EUROPA

Inspirado em Fedra, de Racine, este espetáculo aborda um amor interdito e tabu, exibindo a intimidade de quem deseja um corpo proibido. Fedra é a tragédia de uma rainha da antiga Grécia que se apaixona perdidamente pelo enteado, Hipólito. Desejo fatal, passado para um palco intimista, num tempo de exposição permanente, em que os limites entre público e privado se diluem, a peça desenvolve-se na proximidade e centra-se no olhar entre personagens e do público sobre elas, explorando a imagem deformada que inunda a nossa perceção.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

sentir  penafiel

+SAUDÁVEIS +FELIZES

O Município de Penafiel, no âmbito do Plano Municipal para a Igualdade e a Não Discriminação, promove uma nova iniciativa do programa +Saudáveis +Felizes. Esta atividade visa promover o bem-estar, o encontro e participação social, valorizando o património local. Convidamo-lo/a a descobrir a beleza da praia fluvial, as quintas senhoriais e os caminhos rurais, com as suas vinhas até às margens do rio Tâmega e a Capela de S. Miguel de Passinhos.

A atividade tem início junto à praia fluvial, com uma caminhada até à Capela, onde os participantes serão agraciados com um momento musical. Num percurso circular, a caminhada prossegue até à praia fluvial, onde decorrerá uma dinâmica de encerramento.



19 ABRIL
10.00H BOELHE

CAMINHADA PELA ENVOLVENTE DA PRAIA FLUVIAL E CAPELA DE S. MIGUEL DE PASSINHOS



LOCAL
Boelhe - encontro junto à praia fluvial

DESTINATÁRIOS
Colaboradores do município, familiares e amigos

INSCRIÇÕES
Participação livre, mas com inscrição obrigatória, através dos seguintes contactos: 255 710 724 ou inclusao@cm-penafiel.pt

ORGANIZAÇÃO
Departamento de Ação Social, Habitação e Saúde e Divisão de Gestão do Desporto

Venha caminhar, conhecer e contemplar a paisagem e a cultura da freguesia de Boelhe

TÂMEGA: SOUSA #SentirPenafiel

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PORTIMÃO



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-------------|---------------|--------------------------------|---------------------|
| AÇÃO DE FORMAÇÃO “CONSCIÊNCIA ALIMENTAR – O VALOR DOS ALIMENTOS” | 8 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | N/A | DESPORTO PARA TODOS |
| FAMÍLIAS EM MOVIMENTO | 11 DE ABRIL | 09H00 - 13H00 | PARQUE INFANTIL DA MEX. GRANDE | DESPORTO PARA TODOS |
| UNIDADE DE SAÚDE MÓVEL | ABRIL | N/A | VÁRIOS LOCAIS | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO PORTIMÃO



AÇÃO DE FORMAÇÃO “CONSCIÊNCIA ALIMENTAR – O VALOR DOS ALIMENTOS”

A ação promove uma reflexão sobre as causas do desperdício alimentar e o seu impacto no orçamento familiar, incentivando uma mudança de mentalidade que reconheça a comida como um recurso valioso.

Serão partilhadas dicas práticas para transformar sobras em pratos saborosos, económicos e apreciados por toda a família, com exemplos concretos de reaproveitamento de alimentos como arroz ou aveia do dia anterior.

MAIS INFORMAÇÕES



Ações de formação

“ALIMENTAR SEM DESPERDIÇAR”

por Lyudmyla Mishchuk @mila_vegana



FAMÍLIAS EM MOVIMENTO

Famílias em Movimento é um programa de atividades dirigidas às famílias portimonenses. Esta tem lugar na Freguesia da Mexilhoeira Grande com uma série de jogos, estafetas, atividades desportivas a apelar a habilidades motoras diversas.

MAIS INFORMAÇÕES

UNIDADE DE SAÚDE MÓVEL

Tem como objetivo prestar cuidados de proximidade à população do Concelho de Portimão.

A USM tem permitido o acesso das pessoas aos cuidados de saúde, levando os profissionais de saúde até à comunidade onde se tem feito a consulta de enfermagem, rastreios, prevenção da doença, promoção e educação para a saúde.

MAIS INFORMAÇÕES

MUNICÍPIO

PORTO



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|----------------------|-----------------|--------------------------------------|---|
| ★ QUIZ DIA MUNDIAL DA SAÚDE FACTO OU FICÇÃO? | 7 DE ABRIL | N/A | ONLINE | ENTIDADES PARCEIRAS E PÚBLICO EM GERAL |
| PROJETO “NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NO BOLHÃO” WORKSHOPS NABO | 13, 20 E 27 DE ABRIL | 09H30 - 11H00 | MERCADO DO BOLHÃO | JOVENS |
| CLUBE DA SAÚDE “MITOS E VERDADES SOBRE VACINAÇÃO” | 14 DE ABRIL | 14H30 - 15H30 | BIBLIOTECA MUNICIPAL ALMEIDA GARRETT | PÚBLICO EM GERAL |
| PROJETO CONNECTION AÇÃO SOBRE “PAPEL DAS EMOÇÕES NAS ESCOLHAS ALIMENTARES” | 22 DE ABRIL | 17H00 - 18H00 | CENTRO JUVENIL DA CAMPANHÃ | JOVENS EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL |
| ★ DINAMIZAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE, NO ÂMBITO DE PROJETOS DA DIVISÃO MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE “SÉNIOR + ATIVO”; “ESTADO NUTRICIONAL DA PESSOA IDOSA”; “MAIS SAUDÁVEL, MAIS SUSTENTÁVEL” | ABRIL | VÁRIOS HORÁRIOS | VÁRIOS LOCAIS | POPULAÇÃO COM 65 OU MAIS ANOS |

MUNICÍPIO

PORTO



QUIZ DIA MUNDIAL DA SAÚDE FACTO OU FICÇÃO?



No dia 7 de abril, será partilhado um quiz interativo que convida à reflexão em torno das decisões no domínio da saúde, através da partilha de factos e orientações, baseadas na evidência científica, para promover a saúde.

#StandWithScience e #WorldHealthDay

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PROJETO “NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO NO BOLHÃO” | WORKSHOPS NABO

Durante o mês de abril, as sessões do NABo, no Mercado do Bolhão, pretendem promover a literacia alimentar e a reflexão crítica sobre o marketing alimentar, junto da população juvenil. Em conformidade com o tema do Dia Mundial da Saúde, a ciência será colocada ao serviço da saúde, através da desconstrução de mitos e do combate à desinformação alimentar.

#StandWithScience #WorldHealthDay

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CLUBE DA SAÚDE | “MITOS E VERDADES SOBRE VACINAÇÃO”

Alinhada com o Dia Mundial da Saúde e com a Semana Mundial da Imunização, a sessão de abril do Clube da Saúde pretende reforçar a confiança nas vacinas enquanto pilar fundamental da saúde pública, promovendo informação científica clara e esclarecendo dúvidas e sobre o impacto da vacinação na proteção individual e coletiva.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PORTO



PROJETO CONNECTION | AÇÃO SOBRE “PAPEL DAS EMOÇÕES NAS ESCOLHAS ALIMENTARES”

A parceria entre a CMP e o ISPUP, no âmbito do projeto Connection, que promove hábitos alimentares saudáveis e atividade física em jovens de contextos desfavorecidos, configura-se como uma celebração do Dia Mundial da Saúde, ao sublinhar a importância das parcerias impulsionadas pela ciência na construção de um futuro mais saudável para todos.

#StandWithScience #WorldHealthDay

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DINAMIZAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE: “SÉNIOR + ATIVO”; “ESTADO NUTRICIONAL DA PESSOA IDOSA”; “MAIS SAUDÁVEL, MAIS SUSTENTÁVEL”

No âmbito do Dia Mundial da Saúde 2026, sob o mote “Juntos pela saúde. Apoie a ciência”, decorrerão atividades lúdico-pedagógicas dirigidas à população sénior, com foco nos riscos da desinformação e da publicidade em torno da saúde, incentivando escolhas informadas e reforçando a confiança na ciência.

#StandWithScience #WorldHealthDay

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SANTARÉM



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------|-------|---------------------------|---|
| CONFERENCIA: A SAÚDE MENTAL COMO RESPONSABILIDADE COLETIVA | 8 DE ABRIL | 15H00 | CASA DO BRASIL - SANTARÉM | PROFESSORES IPSS'S USF'S TÉCNICOS DIRIGENTES COMUNIDADE EM GERAL |



CONFERENCIA: A SAÚDE MENTAL COMO RESPONSABILIDADE COLETIVA

No âmbito do Dia Mundial da Saúde, o Município de Santarém organiza uma conferência dedicada à Saúde Mental, sendo abordada numa perspetiva de responsabilidade coletiva. São oradores: profissionais de saúde (psiquiatra, psicólogo, enfermeiro, pediatra).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|---|----------------------|
| ★ 1.º FÓRUM DESPORTO E SAÚDE | 7 DE ABRIL | 14H00 - 16H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL DE SANTIAGO DO CACÉM | POPULAÇÃO SÉNIOR 60+ |
| CANTO DAS LETRAS | 9 DE ABRIL | 15H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL" | PÚBLICO EM GERAL |
| CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA | 14 DE ABRIL | 17H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL" | PÚBLICO EM GERAL |
| SÁBADOS NO MUSEU - AULAS DE CHIKUNG COM NÁDIA CORDEIRO | 18 DE ABRIL | 11H00 - 12H00 | JARDIM DAS LARANJEIRAS, EM ALVALADE | PÚBLICO EM GERAL |

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



1.º FÓRUM DESPORTO E SAÚDE



A iniciativa realiza-se no âmbito do CLDS 5G, Eixo III, ação 2 e conta com temáticas relacionadas com atividade física como promotora de Saúde; estratégia para comer bem de forma económica; e pequenas ações, grandes resultados: o poder da consistência na saúde.

MAIS INFORMAÇÕES

1.º Fórum DESPORTO e SAÚDE

Santiago do Cacém Ativo e Solidário + GERAÇÕES

7 de abril de 2026
Auditório Municipal António Chainho

Programa:

14h00 - Abertura do Secretariado

14h30 - Sessão de Abertura
Vencedora da Intervenção Social e Saúde da CMSC, Teresa Serrão Gonçalves

14h45 - Pajarel
Moderadora: Filipa Alves
Mestre Especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica, ULSLA

- "Estratégia para Comer Bem de Forma Económica"
Tatiana Silva - Nutricionista, ULSLA

- "Atividade Física como Promotora de Saúde"
Andrêia Matos - Técnica Superior de Desporto, CMSC

- "Pequenas Ações, Grandes Resultados: O Poder da Consistência na Saúde"
Maria Teresa Silva - Assistente Graduada de Medicina Geral e Familiar e Coordenadora da UCSP de Santiago do Cacém, ULSLA

16h15 - Encerramento

16h30 - Lanche saudável

Inscrições de 23 a 30 de março

No Serviço de Intervenção Social e Saúde da Câmara Municipal de Santiago do Cacém
Praça Verde do Quilho de Chafariz presencial ou através dos contactos:
399 209 488 (linha não urgente) e 346 743 999 (linha não urgente)

Destinatários: População com mais de 40 anos

Entidade Organizadora e Executora: Entidade Executora: Colaboradora por: ADL, FREGUESIA DE SANTIAGO DO CACÉM, 2030, Câmara Municipal de Santiago do Cacém, REPÚBLICA PORTUGUESA, IFS

CANTO DAS LETRAS

Espaço de encontros, desenvolvidos em ciclos temáticos, dedicados à leitura e à reflexão literária. Iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Santiago do Cacém em parceria com a Academia Sénior de Artes e Saberes.

MAIS INFORMAÇÕES



MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA

Encontros com o objetivo de promover a partilha de experiências e a literacia em menopausa, dar a conhecer os recursos da comunidade e orientar casos que necessitem de intervenção especializada. A sessão contará com o apoio virtual de Cristina Mesquita de Oliveira, presidente da VIDAs - Associação Portuguesa de Menopausa.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



SÁBADOS NO MUSEU - AULAS DE CHIKUNG COM NÁDIA CORDEIRO

Movimento corporal coordenado com respiração e meditação, para todas as idades, com recurso a som, taças tibetanas e pequenos instrumentos de relaxamento. Prática que traz inúmeros benefícios, nomeadamente na regulação emocional e do sistema nervoso e na promoção de maior consciência corporal foco e imaginação.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO

SEIXAL



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-----------------|---------------|---------------------------------------|--|
| ★ COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA CONVERSAS COM A SAÚDE SOBRE AMAMENTAÇÃO E SESSÕES DE NATAÇÃO PARA MAMÃS E BEBÉS "BRAÇADAS SAUDÁVEIS" | 6 DE ABRIL | 11H00 - 12H40 | PISCINA MUNICIPAL DE CORROIOS | GRÁVIDAS DO PROJETO PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE |
| ★ COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E RASTREIOS NAS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS E RASTREIOS NO GAT MOVE-SE | 7 A 11 DE ABRIL | 10H00 - 18H00 | FARMÁCIAS DO MUNICÍPIO GAT MOVE-SE | POPULAÇÃO EM GERAL |
| ENTREGA DE PRÉMIOS DO CONCURSO DE DESENHO SEGURANÇA RODOVIÁRIA | 28 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | CLUBE RECREATIVO DA CRUZ DE PAU | ALUNOS DO 2.º ANO DO ENSINO BÁSICO |

MUNICÍPIO SEIXAL



CONVERSAS COM A SAÚDE SOBRE
AMAMENTAÇÃO E SESSÕES DE
NATAÇÃO PARA MAMÃS E BEBÉS
“BRAÇADAS SAUDÁVEIS”

O Dia Mundial da Atividade Física é assinalado no Município do Seixal no contexto do Projeto Seixal Saudável, sensibilizando para a importância da prática regular de exercício físico para a saúde e o bem-estar, com atividades dirigidas às grávidas que participam no Projeto Preparação para o Nascimento e Parentalidade, em parceria com a UCC Seixal e com o Departamento de Desporto da Câmara Municipal do Seixal.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
RASTREIOS NAS FARMÁCIAS COMUNITÁRIAS
E RASTREIOS NO GAT MOVE-SE

O Dia Mundial da Saúde, é assinalado no Município do Seixal, no contexto do Projeto Seixal Saudável, com um conjunto de iniciativas que sensibilizam para a importância dos cuidados de saúde e para a promoção de estilos de vida saudáveis. Combater o sedentarismo, um dos principais fatores que contribuem para diversas doenças crónicas, como doenças cardíacas, diabetes, obesidade, AVC e alguns tipos de cancro, é outro dos objetivos desta iniciativa. As farmácias do Município do Seixal participam no programa comemorativo desta efeméride, com várias propostas de literacia e de promoção da saúde. O GAT associa-se, também, a este evento com a realização de rastreios no GAT Move-se.

MUNICÍPIO SEIXAL



ENTREGA DE PRÉMIOS DO CONCURSO DE DESENHO SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Este concurso, enquadrado no Projeto Seixal Saudável, é desenvolvido em parceria com o Núcleo da Escola Segura da Divisão Policial do Seixal e da GNR de Almada, com o objetivo de sensibilizar as crianças para a importância da adoção de comportamentos seguros, essenciais na partilha do espaço rodoviário, promovendo a criatividade e expressão artística.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO SESIMBRA

SESIMBRA

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|---------------|---------------------------------------|--|
| 57ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA "MEMÓRIAS COM MÚSICA, POESIA E FLOR" | 25 DE ABRIL | 10H00 - 12H00 | JUNTA DE FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE | PESSOAS COM PROBLEMAS DE MEMÓRIA OU DEMÊNCIA, SEUS FAMILIARES, AMIGOS E CUIDADORES |

57ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA "MEMÓRIAS COM MÚSICA, POESIA E FLOR"

Sessão de Atividade da responsabilidade da Coordenação Local do Café Memória, onde a melodia, o poema e a flor funcionam como como ferramenta de estimulação sensorial, emocional e cognitiva. Flor: o cravo; Poemas: que rimam com a vida; Melodias: que todos sabemos de cor.

Contactos

E: Anabela.gato@cm-sesimbra.pt
T: 935 525 623

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[CAFÉ MEMÓRIA](#)

MUNICÍPIO SETÚBAL



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------------|---------------|----------------------------------|--|
| IX CAMINHADA PELA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO AUTISMO – APPDA SETÚBAL | 11 DE ABRIL | 08H30 | JARDIM DO BONFIM | ASSOCIADOS, ÀS FAMÍLIAS, AOS SEUS COLABORADORES E COMUNIDADE LOCAL |
| HOSPITAL DOS PEQUENINOS | 11 E 12 DE ABRIL | 10H00 - 17H00 | PORTO DE SETÚBAL - CAIS 3 NAVE 2 | CRIANÇAS DOS 3 AOS 10 ANOS |

MUNICÍPIO SETÚBAL



IX CAMINHADA PELA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO AUTISMO – APPDA SETÚBAL

Para além de assinalar o Dia Mundial da Consciencização do Autismo - 2 de abril, pretende-se proporcionar uma manhã de convívio, com um cariz lúdico e solidário, bem como consciencizar para a temática da Perturbação do Espectro do Autismo.

Inscrições até dia 8 de abril.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



HOSPITAL DOS PEQUENINOS

Iniciativa de entrada gratuita, em que a Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa pretende reduzir o medo da “bata branca” que as crianças sentem sempre que vão ao médico.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO SOURE



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------------|------|--|--|
| “SALVAR A TERRA, TODOS OS DIAS!” | 22 A 24 DE ABRIL | N/A | ESTABELECIMENTOS DE ENSINO DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO | ALUNOS DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO |
| “VAMOS CONHECER... COM SAZONALIDADE” | 27 A 30 DE ABRIL | N/A | ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR | CRIANÇAS A FREQUENTAR A EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR |

MUNICÍPIO SOURE



“SALVAR A TERRA, TODOS OS DIAS!”

O Município de Soure, no âmbito das suas políticas de alimentação saudável e sustentável e educação ambiental, desenvolve diversas ações que fomentem atitudes benéficas para a saúde individual, da comunidade e do ecossistema.

Com a comemoração do Dia Mundial da Terra, será realizada uma ação de educação alimentar e ambiental, com vista a educar os alunos e famílias para escolhas diárias impactantes.

A ação consiste na associação de atitudes, representadas por imagens, a um resultado final de um planeta saudável ou fragilizado.

Para complementar, os alunos farão uma pequena sementeira de leguminosas, reutilizando caixas de ovos, para que possam levar para casa, junto com a descrição das atitudes que contribuem para a saúde do planeta e assim impactar toda a família e alertar para a responsabilidade individual de atitudes diárias que fazem a real diferença no estado do planeta Terra.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“VAMOS CONHECER... COM SAZONALIDADE”

Enquadrado no projeto “Vamos Conhecer...com Sazonalidade”, que promove a descoberta e degustação de alimentos sazonais, mensalmente, destinado a alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico, estas ações são agora alargadas ao pré-escolar.

Com objetivo de fomentar a descoberta de novos alimentos e combater a neofobia alimentar, muito prevalente nesta faixa etária, a ação consiste na apresentação de alimentos sazonais para exploração de cores, formas, texturas e posterior degustação de forma lúdica, com vista a aumentar a aceitação do novo alimento.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TÁBUA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|-------------|--------------------------------|----------------------------|--|
| ★ DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DIA MUNDIAL DA SAÚDE | 7 DE ABRIL | 07H00 - 12H00 15H30 - 20H30 | N/A | COMUNIDADE EM GERAL |
| CAMINHADA ROTA DAS PONTES | 12 DE ABRIL | 08H30 | VÁRZEA DE CANDOSA | COMUNIDADE EM GERAL |
| 2.º TORNEIO WALKING FOOTBALL | 17 DE ABRIL | 10H00 | ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA | INSCRITOS NA ACADEMIA SÉNIOR |
| CAMINHADA PRIMAVERA (CMMCT) | 18 DE ABRIL | 08H00 | OLIVEIRA DE FRADES | INSCRITOS NO CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA |

MUNICÍPIO TÁBUA



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DIA MUNDIAL DA SAÚDE

CAMINHADA ROTA DAS PONTES

**CELEBRAÇÃO
DIA MUNDIAL DA SAÚDE
E DA ATIVIDADE FÍSICA**
7 ABRIL' 26

OPEN DAY

ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA
GINÁSIO MUNICIPAL DE TÁBUA
Sala Power | 07h00' - 12h00' e das 15h30' - 20h30'
PISTA ATLETISMO - Mário Pinto Claro
07h00' - 12h00' e das 15h30' - 20h30'

Academia de Ballet Condessa das Canas
18h00' - 20h00'

Academia de Karaté Goju Ryu
18h30' - 20h30'

PISCINA MUNICIPAL DE TÁBUA
Natação Livre | 12h00' - 13h00' e das 14h30' - 15h30'

C.M. MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA
Caminhada | 18h15' - 19h30'

Celebra o movimento e o bem-estar no Dia Mundial da Saúde e da Atividade Física!

Experimenta o ginásio, participa nas atividades da pista de atletismo, mergulha na piscina com natação livre, junta-te à caminhada do Centro de Marcha e Corrida, e assiste ou participa nas aulas de ballet e karaté.

Um programa completo para todas as idades, pensado para promover um estilo de vida mais ativo e saudável. Vem fazer parte!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

A Rota das Pontes (PR3 TBU), é um trilho pedestre circular de cerca de 11 a 14 km, situado no concelho de Tábua, classificado como moderado. O percurso destaca-se pela passagem na Ponte Romana de Sumes, paisagens do rio Cavalos, galerias ripícolas, quedas de água e formações graníticas (Arco da Moura), ideal para amantes da natureza. Incrições: Stop and Go.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMINHAD' NO ENCANTO DAS BEIRAS

08 FEB 2026 NA PEUGADA DE JOÃO BRANDÃO
PR1 TBU - Na Peugada de João Brandão - 13km
08:00h - 10:00h - Centro de São Miguel

01 MAR 2026 DO RIO CAVALOS AO MONDEGO
PR2 TBU - Do Rio Cavalos ao Mondego ao Mondego - 10km
08:00h - 10:00h - Parque Municipal

12 ABR 2026 ROTA DAS PONTES
PR3 TBU - Rota das Pontes - 14km
08:00h - 10:00h - Parque Municipal

10 MAI 2026 ROTA DO PENEDO CABANA
PR5 TBU - Rota do Penedo Cabana - 8,5km
08:00h - 10:00h - Parque de Lazer

INSCRIÇÕES EM: STOP AND GO GRATUITAS

MUNICÍPIO TÁBUA



2.º TORNEIO WALKING FOOTBALL

O Município de Tábua acolhe o 2.º Torneio de Walking Football, a organização das equipas, dos jogos e do Torneio Nacional está a cargo da RUTIS e do Walking Football Portugal.

O projeto de Walking Football no concelho de Tábua, resulta do trabalho conjunto entre os sectores de Desporto e da Ação Social, sendo oferecido através da Academia Sénior de Tábua.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMINHADA PRIMAVERA (CMMCT)

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Tábua (CMMCT), proporciona uma vez por ano, aos seus inscitos, uma atividade diferente na natureza, onde constam percursos pedestres, bem como visita a monumentos históricos.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TORRES VEDRAS

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-------------|---------------|---|---|
| ★ DIA MUNDIAL DA SAÚDE | 7 DE ABRIL | 07H00 - 9H00 | TERMINAL RODOVIÁRIO | TODA A POPULAÇÃO |
| TORRES VEDRAS NIGHT RUN | 8 DE ABRIL | 21H00 | PRAÇA MACHADO SANTOS, TORRES VEDRAS | TODA A POPULAÇÃO |
| GRANFONDO TORRES VEDRAS | 18 DE ABRIL | 09H00 | AVENIDA ANTÓNIO LEAL D' ASCENÇÃO, TORRES VEDRAS | PRATICANTES DE CICLOTURISMO E TODA A COMUNIDADE |
| SESSÕES INFORMATIVAS SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS | 21 DE ABRIL | 10H30 - 12H00 | EXTERNATO DE PENAFIRME | ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO |
| IMPORTÂNCIA DO SONO NA ADOLESCÊNCIA | 21 DE ABRIL | 09H30 | ESCOLA SÃO GONÇALO | 3.º CICLO E SECUNDÁRIO |

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Distribuição gratuita de fruta no terminal rodoviário. Esta ação tem como principal objetivo sensibilizar a população para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, em particular o consumo regular de fruta, essencial para uma alimentação equilibrada e para a prevenção de diversas doenças. Através de um gesto simples e simbólico, pretende-se incentivar escolhas mais saudáveis no dia a dia, reforçando a importância da nutrição na promoção da saúde e do bem-estar.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

TORRES VEDRAS NIGHT RUN

Permitir a prática informal e descontraída de atividade física, a aquisição de hábitos de vida saudáveis e a dinamização do centro de Torres Vedras com a passagem por locais emblemáticos desta cidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SESSÕES INFORMATIVAS SOBRE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Sessão de esclarecimento sobre doenças sexualmente transmissíveis.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

GRANFONDO TORRES VEDRAS

6.ª edição do Granfondo Torres Vedras reforça o seu caráter inclusivo e familiar, com várias atividades paralelas que transformam o evento num verdadeiro ponto de encontro da comunidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

IMPORTÂNCIA DO SONO NA ADOLESCÊNCIA

Com esta sessão pretende-se que os alunos valorizem o tempo de descanso noturno, aprendam as regras básicas de higiene do sono, e assim estejam emocionalmente mais estáveis, tranquilos e aptos à aprendizagem.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|------------------------|------------------------|----------------------------------|---|
| AUTISMO: ESCLARECER, SENSIBILIZAR E INCLUIR | 11 DE ABRIL | 16H00 | AUDITÓRIO DA EB 2,3/S DE VALENÇA | COMUNIDADE EM GERAL |
| PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE DETERIORAÇÃO COGNITIVA EM COLABORAÇÃO COM A AFAGA | ABRIL | 09H30 - 12H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL | COMUNIDADE COM MAIS DE 55 ANOS |
| OLYMPICS4ALL | ABRIL 2ª E 4ª FEIRA | 10H45 - 12H00 | EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS | PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS |
| PROGRAMA "VIDA ATIVA" | ABRIL 1X SEMANA | MANHÃ / TARDE 50MIN | JUNTAS DE FREGUESIA E IPSS'S | PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS E UTENTES DA APPCDM |
| AULAS DE JUDO ADAPTADO | ABRIL 1X SEMANA | 14:00 - 15:00 | DESCENTRALIZADO IPSS'S | UTENTES DAS IPSS'S DE APOIO A IDOSOS |

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

AUTISMO: ESCLARECER, SENSIBILIZAR E INCLUIR

Sensibilizar a comunidade sobre o autismo, dar a conhecer os recursos existentes e estimular a colaboração local.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE DETERIORAÇÃO COGNITIVA EM COLABORAÇÃO COM A AFAGA

Criar ferramentas que evitem o aparecimento de doenças que comprometam a função cognitiva.

E: asocial@cm-valenca.pt
T: 251 249 483

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OLYMPICS4ALL

Esta atividade é desenvolvida durante o ano e pretende potenciar o envelhecimento ativo e saudável das pessoas mais velhas.

E: piscinavalenca@gmail.com |
asocial@cm-valenca.pt
T: 251 809 523 | 251 249 488

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

PROGRAMA "VIDA ATIVA"

Potenciar o envelhecimento ativo e saudável das pessoas mais velhas.

Esta atividade pretende melhorar a qualidade de vida destas pessoas, através da realização regular de atividades físicas.

E: piscinavalenca@gmail.com | asocial@cm-valenca.pt

T: 251 809 523 | 251 249 488

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



AULAS DE JUDO ADAPTADO

Potenciar o envelhecimento ativo e saudável dos idosos

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALONGO



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|---|-----------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
| ★ II BIENAL DA SAÚDE DE VALONGO "SAÚDE EM TUDO, PARA TODOS!" | 9 E 10 DE ABRIL | 14H00 - 17H30 | FÓRUM CULTURAL DE ERMESINDE | POPULAÇÃO EM GERAL |

MUNICÍPIO VALONGO



II BIENAL DA SAÚDE DE VALONGO “SAÚDE EM TUDO, PARA TODOS!”

A II Bienal de Saúde de Valongo – “Saúde em Tudo, para Todos!” – nasce do compromisso contínuo do Município com a promoção da saúde enquanto responsabilidade coletiva e eixo estruturante das políticas públicas. Integrada na dinâmica da Rede Europeia das Cidades Saudáveis, promovida pela Organização Mundial da Saúde, esta edição alinha-se com a estratégia europeia 2025-2030, que reforça o princípio “Saúde em Todas as Políticas” e a articulação com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

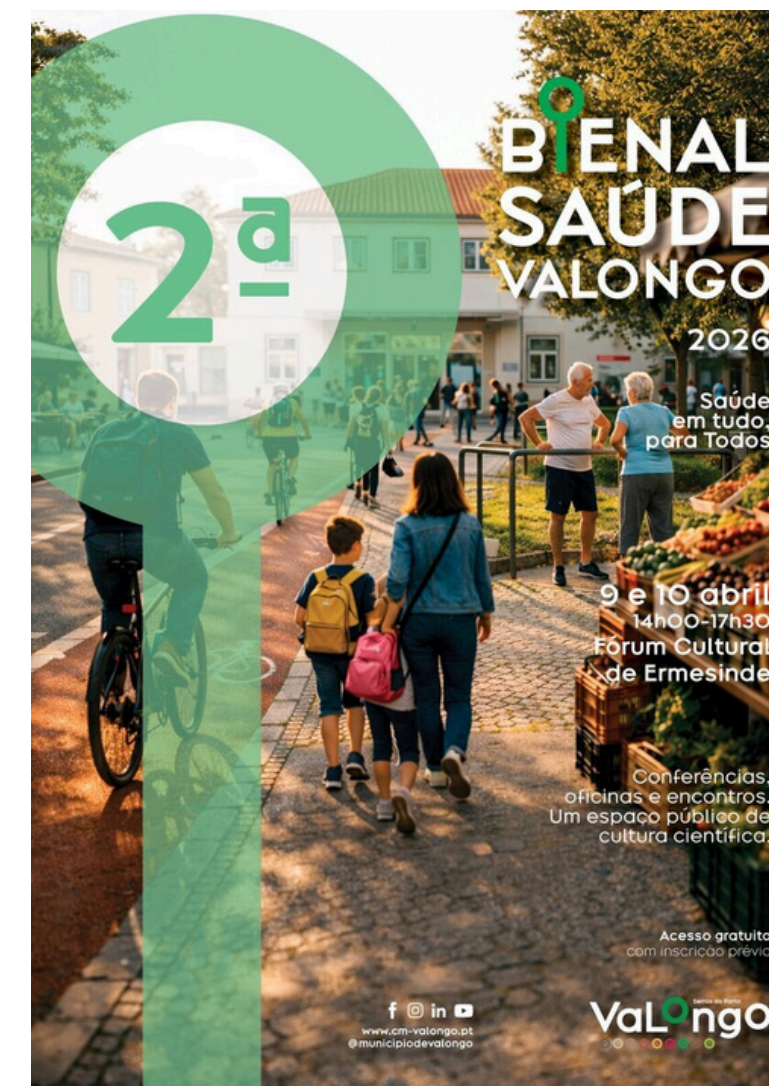
Partindo dos sete eixos estratégicos definidos a nível europeu - Pessoas (People), Lugar (Place), Participação (Participation), Prosperidade (Prosperity), Paz (Peace), Planeta (Planet) e Preparação (Preparation) - a Bienal propõe uma reflexão integrada sobre os desafios atuais e futuros das comunidades, reconhecendo que a saúde resulta de múltiplos determinantes sociais, económicos, ambientais e culturais.

Ao longo do evento, conferências, palestras e oficinas dirigidas a diferentes públicos criarão oportunidades de debate e capacitação, promovendo a literacia em saúde e o acesso equitativo à informação. Pretende-se fomentar uma participação cidadã informada e consciente, capaz de contribuir para decisões mais sustentáveis e inclusivas a nível local.

Mais do que um ciclo de iniciativas, a II Bienal de Saúde de Valongo afirma-se como um espaço de encontro e de construção coletiva, estimulando o diálogo entre especialistas, instituições e comunidade, e reforçando a visão de um concelho que coloca a saúde, a equidade e o bem-estar no centro do seu desenvolvimento.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)



MUNICÍPIO VIANA DO ALENTEJO



MUNICÍPIO DE
VIANA DO
ALENTEJO

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------|
| ★ COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE | 7 DE ABRIL | 10H00 - 12H30 14H00 - 17H00 | QUINTA DA JOANA DE VIANA DO ALENTEJO | COMUNIDADE EM GERAL |

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Com a comemoração do Dia Mundial da Saúde pretende-se esclarecer a comunidade sobre a importância dos vários determinantes da saúde no bem-estar físico, social e mental da comunidade, destacando a influência que fatores cruciais, como o estilo de vida, a alimentação, o ambiente e a saúde mental, tem sobre a qualidade de vida de cada indivíduo. No período da manhã irá existir um vasto conjunto de atividades, desde aulas de zumba, workshop de lanches saudáveis, ateliers de estimulação cognitiva e atividades no âmbito da saúde mental e nutrição. O principal propósito é unir várias faixas etárias e garantir a promoção da saúde. No período da tarde, realizar-se-á a “Caminhada da Saúde” de 2.5 quilómetros e terminará com um momento de “Alongar e Acalmar”.

O evento não se foca apenas em aspetos técnicos e educativos, sendo igualmente pensado para momentos de lazer e descontração. Assim, este dia, visa contribuir ativamente para uma sociedade mais informada, consciente e saudável.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VILA FRANCA DE XIRA



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|-------------------------------|------------|---------------|--|---------------------|
| ★ II OPEN DAY DA SAÚDE | 7 DE ABRIL | 10H00 - 17H00 | MUSEU DO NEORREALISMO, VILA FRANCA DE XIRA | COMUNIDADE EM GERAL |

II OPEN DAY DA SAÚDE

O II Open Day da Saúde é uma iniciativa organizada pelo Campus de Saúde da Misericórdia Vila Franca de Xira em parceria com o Hospital da Luz Clínica Vila Franca de Xira e com a ULS Estuário do Tejo, com o apoio da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Associação para o Bem-Estar Infantil de Vila Franca de Xira e SMAS Vila Franca de Xira. A iniciativa consiste na realização de rastreios e health talks. Entrada livre, sem necessidade de inscrição.

Contactos

T: 962 991 457 | E: comunicacao@scmvfx.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



MUNICÍPIO VILA POUCA DE AGUIAR



| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|---------------------|-------|-----------------------------|-----------------------------------|
| ★ "ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA" | 7 DE ABRIL | 10H00 | MERCADO MUNICIPAL DE V.P.A. | POPULAÇÃO EM GERAL |
| "CORPO ATIVO, MENTE EM EQUILÍBRIO" | 9, 16 E 23 DE ABRIL | 14H30 | BALUGAS, OUTEIRO, NUZEDO | PESSOAS IDOSAS E COM INCAPACIDADE |

MUNICÍPIO VILA POUCA DE AGUIAR



“ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA”

Comemoração do Dia Mundial da Saúde, sessão de sensibilização para hábitos de vida saudáveis “Atividade física e qualidade de vida”, seguida de uma aula de exercício físico aberta à comunidade e o cantinho da saúde (Folhetos informativos, avaliação de TA e FC).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

Contactos

T: 259 419 100

E: geral@cm-vpaguiar.pt

E: clds-5g@cm-vpaguiar.pt



“CORPO ATIVO, MENTE EM EQUILÍBRIO”

Sessão de exercício físico, para promover o envelhecimento ativo, bem como de fomentar a prática de exercício físico na terceira idade. A atividade insere-se do Eixo 3 do Programa CLDS-5G de Vila Pouca de Aguiar.

Contactos

T: 259 419 100

E: geral@cm-vpaguiar.pt

E: clds-5g@cm-vpaguiar.pt



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

| ATIVIDADE | DATA | HORA | LOCAL | POPULAÇÃO ALVO |
|--|------------------|---------------|---|---------------------------|
| ★ DIA MUNDIAL DA SAÚDE – FEIRA DA SAÚDE | 7 DE ABRIL | 09H00 - 13H00 | PRAÇA MARQUÊS DE POMBAL, VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO | COMUNIDADE EM GERAL |
| DIA DO “CUIDAR DE QUEM CUIDOU” – ANIVERSÁRIO DO PROJETO MUNICIPAL CUIDAR DE QUEM CUIDOU | 10 DE ABRIL | N/A | PRAIA DE MONTE GORDO | UTENTES DO PROJETO |
| DIA MUNDIAL DA VOZ | 16 DE ABRIL | 14H00 - 16H00 | BIBLIOTECA MUNICIPAL VICENTE CAMPINAS | FUNCIONÁRIOS DO MUNICÍPIO |
| BRINCAR A REANIMAR | 27 A 29 DE ABRIL | TODO O DIA | ESCOLAS DO CONCELHO | ALUNOS DO 4.º ANO |

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

DIA MUNDIAL DA SAÚDE - FEIRA DA SAÚDE

A propósito do Dia Mundial da Saúde, realizaremos uma Feira da Saúde no dia 7 de abril de 2026, na Praça Marquês de Pombal. A iniciativa visa promover a literacia em saúde, a prevenção da doença e estilos de vida saudáveis, através de rastreios, sessões de esclarecimento e atividades dinamizadas por parceiros locais.

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt

T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA DO "CUIDAR DE QUEM CUIDOU"

No âmbito do projeto "Cuidar de Quem Cuidou", realiza-se a 10 de abril, na Praia de Monte Gordo, o encontro "Dia do Cuidar de Quem Cuidou". A iniciativa assinala o 2.º aniversário do projeto e promove o bem-estar dos idosos através de atividades físicas, cognitivas e momentos de convívio ao ar livre.

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt

T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

DIA MUNDIAL DA VOZ

Realização de uma formação no Dia Mundial da Voz (16 de abril), dirigida a profissionais que utilizam a voz como ferramenta de trabalho. A sessão abordará cuidados vocais, prevenção de patologias e técnicas de respiração, aquecimento e higiene vocal, promovendo o uso saudável e eficaz da voz.

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt

T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

BRINCAR A REANIMAR

“Brincar a Reanimar” é uma iniciativa da Kid on Top que leva às turmas do 4.º ano das escolas de Vila Real de Santo António noções básicas de suporte básico de vida, de forma lúdica e interativa. Aprender a salvar vidas pode começar a brincar!

Contactos

E: gmsaude@cm-vrsa.pt

T: 910 890 114

[MAIS INFORMAÇÕES](#)