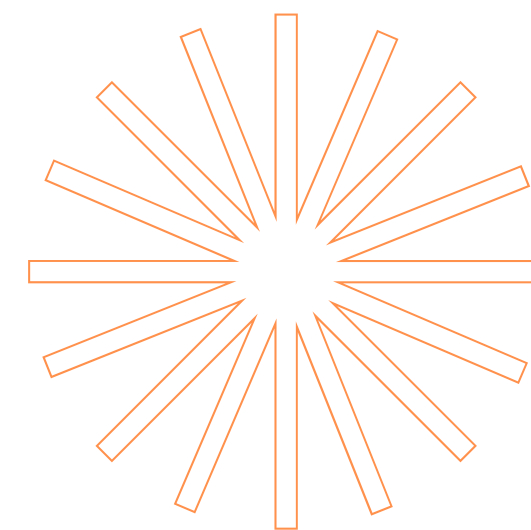




REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

MAIO 2026

**AGENDA
MENSAL
ATIVIDADES**





REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS
Associação Parceira da OMS

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

PÁG 03	Alcochete	PÁG 22	Montijo	PÁG 45	Seixal
PÁG 06	Amadora	PÁG 25	Odemira	PÁG 48	Serpa
PÁG 08	Barreiro	PÁG 28	Oeiras	PÁG 50	Sesimbra
PÁG 10	Coimbra	PÁG 31	Palmela	PÁG 53	Soure
PÁG 13	Loulé	PÁG 34	Penafiel	PÁG 55	Tábua
PÁG 15	Loures	PÁG 37	Portimão	PÁG 58	Torres Vedras
PÁG 18	Maia	PÁG 39	Porto	PÁG 60	Valença
PÁG 19	Matosinhos	PÁG 42	Santiago do Cacém	PÁG 63	Vila Real de Santo António

MUNICÍPIO ALCOCHETE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
“SEMÁFORO ALIMENTAR” – EDUCAÇÃO ALIMENTAR ESCOLAR – PROJETO ESCOL(H)A SAÚDE	5 E 11 DE MAIO	N/A	EB N.º 1 DE ALCOCHETE E EB DO PASSIL	ALUNOS DO 1.º E 2.º ANO
DESPORTO SÉNIOR “V ENCONTRO DE TRADIÇÕES”	9 DE MAIO	10H00 - 12H00	COMPLEXO DESPORTIVO DO VALBOM	UTENTES CLUBE VIVA+
“CORAÇÃO NA PANELA” – NUTRILAB ESPECIAL CORAÇÃO - LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DO PROJETO ESCOL(H)A SAÚDE	9 DE MAIO	10H00 - 12H00	COMPLEXO DESPORTIVO DO VALBOM	POPULAÇÃO EM GERAL
WORKSHOP CHÁVENA SAUDÁVEL, CORAÇÃO FELIZ – PROJETO ESCOL(H)A SAÚDE	18 DE MAIO	14H30	CASA DO POVO DE ALCOCHETE	SÉNIORES INSCRITOS NO CLUBE DA MEMÓRIA DE ALCOCHETE E ESCOLA COMUNITÁRIA DE ALCOCHETE
“SAÚDE DO CORAÇÃO”	19 DE MAIO	09H30	SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DO SAMOUÇO	POPULAÇÃO SÉNIOR
	22 DE MAIO	14H30	SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE ALCOCHETE	

MUNICÍPIO ALCOCHETE



“SEMÁFORO ALIMENTAR” – EDUCAÇÃO ALIMENTAR ESCOLAR

Uma vida mais saudável começa nas escolhas feitas desde pequenino. Com o descodificador de rótulos da DGS, o Semáforo Alimentar ajuda as crianças a reconhecer alimentos e bebidas, distinguindo os que devem privilegiar, moderar ou evitar no dia a dia. Projeto ESCOL(h)A SAÚDE.

Contactos

Serviço Educativo

T: 212 348 645

E: educacao.se@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DESPORTO SÉNIOR “V ENCONTRO DE TRADIÇÕES”

No Mês do Coração, pretendemos promover a saúde cardiovascular da população sénior através de jogos tradicionais e brincadeiras de antigamente, incentivando o movimento adaptado, o convívio, a memória e hábitos de vida saudáveis para cuidar do coração.

Contactos

Setor de Desporto

T: 212 348 649

E: desporto@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“CORAÇÃO NA PANELA” – NUTRILAB ESPECIAL CORAÇÃO

Sessão prática de cozinha saudável, dedicada à prevenção cardiovascular, com demonstração culinária, degustação e sensibilização para uma alimentação equilibrada, com destaque para a redução do sal e das gorduras saturadas e para os princípios da alimentação mediterrânica.

Laboratório de Nutrição e Alimentação do projeto ESCOL(h)A SAÚDE em parceria com a Associação para a Formação Profissional e Desenvolvimento do Montijo

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ALCOCHETE



WORKSHOP CHÁVENA SAUDÁVEL, CORAÇÃO FELIZ

No Mês do Coração, este workshop promove o bem-estar e a saúde cardiovascular, valorizando chás e infusões como parte de um estilo de vida saudável. Dinamizado pelos Clubes da Memória e pela Nutricionista da CMA, com apoio da Casa Pérola.

Projeto ESCOL(h)A SAÚDE.

Contactos

Setor da Saúde

T: 212 348 646

E: desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“SAÚDE DO CORAÇÃO”

Sessão de literacia em saúde cardiovascular centrada na identificação e controlo de fatores de risco modificáveis, bem como na promoção de estilos de vida saudáveis, com vista à promoção do envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

Contactos

USPAS

T: 212 349 340

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO AMADORA



AMADORA
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
REUNIÃO DO FÓRUM SÉNIOR DA AMADORA	14 DE MAIO	14H30 - 16H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL FERNANDO PITEIRA SANTOS	SENIORES DA AMADORA
SEMANA DA DIVERSIDADE CULTURAL DA AMADORA	18 A 22 DE MAIO	N/A	VÁRIOS LOCAIS	COMUNIDADE EM GERAL
AÇÃO DE FORMAÇÃO 'PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DO AUTO CUIDADO DOS PROFISSIONAIS'	28 DE MAIO	09H30 - 17H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL FERNANDO PITEIRA SANTOS	PARCEIROS DA REDE SOCIAL DA AMADORA

MUNICÍPIO AMADORA



REUNIÃO DO FÓRUM SÉNIOR DA AMADORA

Reunião do Fórum Sénior da Amadora, participada por representantes da população sénior da cidade. Este fórum tem o objetivo de contribuir para a participação dos seniores na construção de políticas locais.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DESPORTO SÉNIOR “V ENCONTRO DE TRADIÇÕES”

Atividades comemorativas do Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento dinamizadas por parceiros do Plano Municipal para a Integração de Migrantes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“CORAÇÃO NA PANELA” – NUTRILAB ESPECIAL CORAÇÃO

Ação de formação 'Promoção da Saúde Mental e do Auto Cuidado dos Profissionais', com o objetivo de contribuir para a melhoria do bem estar emocional das equipas técnicas das instituições da Amadora.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO BARREIRO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
“CUIDAR NO BARREIRO”	9 E 10 DE MAIO	09H00 - 17H00	ESCOLA CONDE FERREIRA	COMUNIDADE EM GERAL
V SEMANA ACADÉMICA	20 A 22 DE MAIO	N/A	PARQUE DA CIDADE	CRIANÇAS DO PRÉ ESCOLAR E 1.º CICLO DOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO MUNICÍPIO
PT2030 – DEVAGAR SE VAI AO LONGE	MAIO	N/A	ESCOLAS DO MUNICÍPIO	CRIANÇAS DO 2.º CICLO (5.º E 6.º ANOS) DOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO MUNICÍPIO
SERVIÇO EDUCATIVO MUNICIPAL	ANO LETIVO	N/A	ESCOLAS DO MUNICÍPIO	ALUNOS/AS DAS ESCOLAS DO MUNICÍPIO

MUNICÍPIO BARREIRO



“CUIDAR NO BARREIRO”

Atividades de Prevenção e Educação para a Saúde com vista ao bem-estar e à promoção de estilos de vida saudáveis. Realizam-se rastreios, palestras e atividades físicas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

V SEMANA ACADÉMICA

Atividades lúdico pedagógicas através de práticas dinâmicas e experiências informais, dinamizadas no Parque da Cidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PT2030 – DEVAGAR SE VAI AO LONGE

Visa promover competências socio-emocionais nas crianças.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SERVIÇO EDUCATIVO MUNICIPAL

Projeto com oferta diversificada de ações que valorizam o património histórico do Concelho, a sensibilização ambiental e artística, assim como a promoção cívica junto das crianças e jovens em contexto escolar, através de práticas dinâmicas e experiências informais, desenvolvidas no interior e exterior das escolas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
OPEN DAY	10 DE MAIO	11H00 - 13H00 14H00 - 16H00	CANIL MUNICIPAL	MUNÍCIPES COM INTERESSE EM ADOTAR
"SAÚDE À CONVERSA"	MAIO	N/A	JUNTAS DE FREGUESIAS QUE FAZEM PARTE DO PROJETO PILOTO	FREGUESIA DE CERNACHE, UNIÃO DE FREGUESIAS DE EIRAS E SÃO PAULO DE FRADES E UNIÃO DE FREGUESIAS DE COIMBRA
"EM BUSCA DOS SÍMBOLOS PERDIDOS!" (OFICINA)	MAIO	N/A	MMC EDIFÍCIO DA INQUISIÇÃO	PRÉ-ESCOLAR, 1.º CICLO E ATL'S
DIABETES EM MOVIMENTO	ATÉ 29 DE JUNHO (2ª, 4ª E 6ª FEIRAS)	09H30 - 11H30	CENTRO MUNICIPAL DE GINÁSTICA CARLOS CIDADE	PESSOAS COM DIABETES TIPO II

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

OPEN DAY

Atividade “Open Day”, com objetivo de promover a adoção dos animais alojados no Canil Municipal de Coimbra.

Contactos

E: smv@cm-coimbra.pt

T: 239 493 200

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

“SAÚDE À CONVERSA”

O projeto piloto “Saúde à Conversa” decorre em várias freguesias do concelho de Coimbra, em contextos urbano, periurbano e rural, com o objetivo de promover a literacia em saúde e aproximar a informação sobre saúde da população, tornando-a mais acessível, clara e relevante. Integrado no protocolo de colaboração entre a Câmara Municipal de Coimbra (CMC) e a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), “Coimbra + Saudável”, o projeto encontra-se atualmente na fase de auscultação da população através de um questionário digital, visando identificar temas prioritários que serão posteriormente desenvolvidos em sessões de literacia em saúde nas freguesias.



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

“EM BUSCA DOS SÍMBOLOS PERDIDOS!” (OFICINA)

Queres ser um explorador? Vamos identificar símbolos e objetos judaicos na exposição “Judeus de Coimbra” e a partir deles descobrir mais sobre esta cultura, identificando noções importantes como o respeito e a empatia.

As oficinas têm a duração de 60 a 90 minutos.

Grupos formados: Mín. 5 | Máx. 25

Horário de Funcionamento:

Edifício da Inquisição | 3ª a sábado das 13h00 às 18h00

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

DIABETES EM MOVIMENTO

O programa “Diabetes em Movimento”, iniciativa comunitária de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, tem participação gratuita, exige referenciação médica e resulta de parceria entre a Câmara Municipal, ULS e a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Contactos

T: 239 857 500

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

LOULÉ



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CENTRO DE SAÚDE DAS BRINCADEIRAS	19 A 21 DE MAIO	09H00 - 13H00	PARQUE DE ESTACIONAMENTO OLIVAIS DE ST. ANTÓNIO, LOULÉ	CRIANÇAS DO 1.º ANO DO 1.º CICLO (6-7 ANOS DE IDADE), DA REDE PÚBLICA DO CONCELHO DE LOULÉ (ACOMPANHADOS PELOS PROFESSORES E ASSISTENTES OPERACIONAIS)
CICLO DE CONVERSAS: "DESREGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO NO MUNDO MODERNO: STRESSAR MENOS OU STRESSAR MELHOR"	29 DE MAIO	18H30	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE LOULÉ	TÉCNICOS COM INTERESSE NA TEMÁTICA POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO LOULE

CENTRO DE SAÚDE DAS BRINCADEIRAS

O CSB tem como objetivos:

- Promover a literacia em saúde, através de atividades lúdicas e educativas;
- Contribuir para a desmistificação do medo associado à “bata branca” e às instituições de saúde, criando um ambiente mais próximo, acolhedor e humanizado;
- Fomentar novas formas de relacionamento interpessoal, incentivando uma cultura de empatia, proximidade e humor na prestação de cuidados de saúde;
- Reforçar a ligação entre os cuidados de saúde primários e a comunidade, promovendo maior acessibilidade, confiança e participação das crianças;
- Incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Sensibilizar para a importância da brincadeira no desenvolvimento infantil, nomeadamente ao nível físico, emocional e social

Contactos

E: acaosocial@cm-loule.pt/

T: 289 400 882

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

loulé
Aqui e Agora

CICLO DE CONVERSAS: “DESREGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO NO MUNDO MODERNO: STRESSAR MENOS OU STRESSAR MELHOR ”

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@cm-loule.pt/

T: 289 400 882

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CICLO EDUCAÇÃO NO CENTRO	ATÉ 15 DE MAIO	VÁRIOS HORÁRIOS	VÁRIOS LOCAIS	PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO, TÉCNICOS E PÚBLICO EM GERAL
SESSÕES DE INFORMAÇÃO PARA PESSOAS MIGRANTES	28 DE MAIO	N/A	A FÁBRICA EM CAMARATE	MIGRANTES
FESTIVAL DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR	30 DE MAIO	10H00 - 20H00	PARQUE ADÃO BARATA	POPULAÇÃO EM GERAL
	31 DE MAIO	10H00 - 18H00		
LINHA DE ATENDIMENTO - ELO EQUIPA DE LIGAÇÃO AO CUIDADOR INFORMAL	MAIO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS
LINHA DE ATENDIMENTO DIREITOS SOCIAIS NA SAÚDE- PESSOAS COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL E SEUS CUIDADORES - ACOMPANHAMENTO SOCIAL	MAIO	DIAS ÚTEIS - ATENDIMENTO AGENDADO	N/A	18 E MAIS ANOS

MUNICÍPIO LOURES



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](#)

SESSÕES DE INFORMAÇÃO PARA PESSOAS MIGRANTES

No âmbito do Plano Municipal para a Integração de Migrantes, a Câmara Municipal de Loures promove sessões de informação, nos dias 28 de abril, 28 de maio, 23 de julho, 24 de setembro e 19 de novembro, entre as 10h00 e as 12h00, no espaço multiusos A Fábrica, em Camarate.

Nas sessões para pessoas migrantes, vão ser abordados vários temas, nomeadamente, regras de entrada e de permanência legal em Portugal, legislação laboral e acesso à saúde.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO LOURES



FESTIVAL DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR

O Festival da Saúde e do Bem-Estar está de regresso ao Parque Adão Barata, em Loures, para dois dias inteiramente dedicados à promoção de estilos de vida saudáveis e ao bem-estar da comunidade. Nos dias 30 e 31 de maio, o parque transforma-se num grande espaço de informação, prevenção e atividade física, com iniciativas pensadas para todas as idades.

Ao longo do festival, o público poderá participar em rastreios de saúde, conversas com especialistas, atividades desportivas, demonstrações de serviços, showcooking, animações, mercado de produtos saudáveis, além de um espaço infantil com propostas lúdicas e educativas.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

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](#)

MUNICÍPIO MAIA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
MAIA FEST MUSIC	7, 8 E 9 DE MAIO	21H30	FÓRUM DA MAIA	POPULAÇÃO EM GERAL
	10 DE MAIO	17H00		

MAIA FEST MUSIC

O Fórum da Maia recebe mais uma edição do Maia Fest Music, um evento que celebra o melhor da música portuguesa. Ao longo de quatro dias, o Grande Auditório será palco de atuações de artistas de destaque, como Nena, Bárbara Tinoco, Samuel Úria e Marisa Liz.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PASSEIO MATOSINHOSÉNIOR 2026	6 A 8 E 13 A 15 DE MAIO	10H00 - 17H00	DOURO	MUNÍCIPES COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 60 ANOS
ECO TRAIL DAS MARGENS DO LEÇA	17 DE MAIO	09H00	LARGO DO SOUTO, CUSTÓIAS	PÚBLICO EM GERAL
SURF ADAPTADO	22 DE MAIO	N/A	PRAIA DE MATOSINHOS	PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/INCAPACIDADE
MATOSINHOS SILENT PARTY 4.ª EDIÇÃO	29 DE MAIO	18H30 - 23H30	PAÇOS DO CONCELHO	PÚBLICO EM GERAL
VOZES DE INCLUSÃO	29 DE MAIO	21H30	TEATRO CONSTANTINO NERY	PÚBLICO EM GERAL (M/6)

MUNICÍPIO MATOSINHOS



PASSEIO MATOSINHOSÉNIOR 2026

Cruzeiro no Rio Douro, do Cais de Gaia a Entre-Os-Rios, com almoço e animação a bordo.
Participação gratuita, com inscrição obrigatória.
Inscrições nas Juntas de Freguesia.

Contactos

E: geracoes@cm-matosinhos.pt

T: 229 392 258

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)



ECO TRAIL DAS MARGENS DO LEÇA

O 2º Eco Trail das Margens do Leça promove a sustentabilidade e o corredor ecológico do Rio.
Os percursos oferecem diferentes distâncias: Trail Longo (18km), Trail Curto (12km) e Caminhada (6km).

Contactos

E: carcavelosatletismo@gmail.com

T: 911 778 967 (Rui Paquete) |

914 616 878 (David Sousa)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

[INSCRIÇÕES](#)



SURF ADAPTADO

Trata-se de uma atividade com o objetivo de promover a prática da atividade desportiva, em particular do surf, acessível a todas as pessoas. Atividade integrada no Porto&Matosinhos Wave Series.

Participação gratuita, sujeita a inscrição.

Contactos e Inscrições

Onda Pura Surf Center

T: 967 347 697

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)



MUNICÍPIO MATOSINHOS



MATOSINHOS SILENT PARTY 4.ª EDIÇÃO

Uma festa onde todos têm lugar. Numa pista de dança ao ar livre e sem poluição sonora, dois DJs atuam ao vivo. Com os auscultadores, cada um assume o controlo: escolhe o que quer ouvir e ajusta o volume ao seu conforto. Uma experiência imersiva única, com o bem-estar como convidado principal. Gratuito.

Contactos

T: 229 390 900

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

VOZES DE INCLUSÃO

Projeto social e artístico que trabalha com jovens dos bairros municipais, usando a música e a palavra como ferramenta de expressão, construção identitária e participação cívica e cultural. Concerto acústico, com um formato intimista, combinando momentos musicais com leitura interpretativa. Gratuito – Bilheteira local

Contactos

T: 229 392 320

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
WORKSHOP BRUNCH & CLAY	9 DE MAIO	10H00 - 13H00	OFICINA DE ARTES LOUCAMENTE	POPULAÇÃO EM GERAL
DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO - MÊS DO CORAÇÃO	12 DE MAIO	09H30	USF DO AFONSOEIRO	POPULAÇÃO EM GERAL
SESSÃO DE ESCLARECIMENTO ITINERANTE - APOIOS E COMPLEMENTOS DE PROTEÇÃO SOCIAL	15 DE MAIO	10H30	JUNTA DE FREGUESIA DE CANHA	POPULAÇÃO EM GERAL
CAMINHADA MUSICAL	24 DE MAIO	09H00	ESCOLA EB 2,3 DE PEGÕES	POPULAÇÃO EM GERAL
V JORNADAS DE SAÚDE SÉNIOR "VIVER MAIS, COM SABER"	27 DE MAIO	14H00	CINEMA-TEATRO JOAQUIM D'ALMEIDA	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO MONTIJO



WORKSHOP BRUNCH & CLAY

Iniciativa que explora técnicas variadas de modelação cerâmica e inclui um brunch saudável, no âmbito do Projeto Saúde Loucamente dinamizado pela Cercima.

Contactos

T: 212 308 511

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA INTERNACIONAL DO ENFERMEIRO - MÊS DO CORAÇÃO

Iniciativa de promoção do bem-estar físico, com foco na prevenção das doenças cardiovasculares, que consiste numa caminhada e uma aula de atividade física na parceria com a ULSAR.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO ITINERANTE - 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](#)

MUNICÍPIO MONTIJO



Montijo
Câmara Municipal

CAMINHADA MUSICAL

Iniciativa promovida no âmbito do Projeto “Desporto na Natureza” que consiste numa caminhada de 8km com música ao vivo, na parceria com a Escola de Música e Dança de Pegões e Associação Arte com Vida.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

V JORNADAS DE SAÚDE SÉNIOR “VIVER MAIS, COM SABER”

Iniciativa que pretende promover a reflexão, a partilha de conhecimentos e de boas práticas no âmbito da saúde e do bem-estar da população sénior e é desenvolvida pelo Programa Municipal de Envelhecimento Ativo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODEMIRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA DAS FESTAS DE MAIO 2026 "PELOS TRILHOS DO MONTADO"	3 DE MAIO	08H30	AMOREIRAS GARE	TODA A POPULAÇÃO
MAIO MÊS DO CORAÇÃO "TUDO EM PRÓL DO CORAÇÃO"	8 DE MAIO	16H00	ALMOGRAVE - LARGO DA IGREJA	TODA A POPULAÇÃO
2º TRAIL E CAMINHADA - GUERREIROS DO MIRA	9 DE MAIO	09H00	VILA NOVA DE MILFONTES	ATLETAS FEDERADOS E NÃO FEDERADOS TODA A POPULAÇÃO
PROGRAMA DE CAMINHADAS PEGADAS DO MIRA CAMINHADA NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO	17 DE MAIO	08H30	JUNTO A SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DE COLOS	TODA A POPULAÇÃO
PROVA DE BTT MARATONA "ROTA DO MEDRONHO"	24 DE MAIO	09H00	AMOREIRAS GARE	ATLETAS FEDERADOS NA UVP/FPC E ATLETAS POPULARES

MUNICÍPIO ODEMIRA



CAMINHADA DAS FESTAS DE MAIO 2026 "PELOS TRILHOS DO MONTADO"

As Festas de Maio 2026 em Amoreiras-Gare decorrem de 1 a 3 de maio com entrada livre. No dia 3 de maio, realiza-se a 9ª Caminhada "Pelos Trilhos do Montado", com concentração às 8:30 no Largo da Estação com uma distância aproximada de 12km e 6km.

Contactos

Associação para o Desenvolvimento de Amoreiras-Gare
T: 925 806 534 | 934 121 276
E: a.d.amoreirasgare@gmail.com

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MAIO MÊS DO CORAÇÃO "TUDO EM PRÓL DO CORAÇÃO"

O Município de Odemira em parceria com várias entidades organiza Tudo em Pról do coração, uma atividade no âmbito da promoção da saúde e estilos de vida saudável

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

2º TRAIL E CAMINHADA - GUERREIROS DO MIRA

Evento desportivo que promova a prática desportiva nas vertentes de Lazer e Competição com uma caminhada e um Trail.

Contactos

T: 912 387 232
E: cdpmlfontes@gmail.com

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO ODEMIRA



PROGRAMA DE CAMINHADAS PEGADAS DO MIRA CAMINHADA NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO

Uma atividade pensada para todos os que apreciam atividade física ao ar livre e momentos de convívio.

Inscrições gratuitas: de 27 de abril a 14 de maio

Pegadas no mira até dia 14 maio, Ponto de encontro: Junta de Freguesia de Colos.

Rastreios de saúde realizados pela Farmácia Confiança e almoço oferta pela Junta de Freguesia de Colos.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

PROVA DE BTT MARATONA “ROTA DO MEDRONHO”

Evento desportivo de âmbito competitivo para atletas federados na FPA.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
'SAÚDE FORA DA CAIXA' – RINS O MOTOR SECRETO DA SUA SAÚDE	5 DE MAIO	15H00 - 16H00	TEMPLO DA POESIA - OEIRAS	COMUNIDADE EM GERAL
'SAÚDE FORA DA CAIXA' – QUANDO O MOVIMENTO É O MELHOR REMÉDIO...	6 DE MAIO	15H00 - 16H00	AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE BARCARENA	COMUNIDADE EM GERAL
UM DIA A MEXER CONTRA O CANCRO	9 DE MAIO	09H00 - 18H00	PARQUE DO JAMOR	COMUNIDADE EM GERAL
CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS – HISTÓRIAS QUE ABRAÇAM	23 DE MAIO	10H00 - 12H00	FÓRUM APOIO, ALGÉS	COMUNIDADE EM GERAL
'SAÚDE FORA DA CAIXA' – CUIDAR DE SI POR INTEIRO: O FIO INVISÍVEL DA ESPIRITUALIDADE	26 DE MAIO	15H00 - 16H00	SALA CAMÕES, TEMPLO DA POESIA	COMUNIDADE EM GERAL

MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

'SAÚDE FORA DA CAIXA' – RINS O MOTOR SECRETO DA SUA SAÚDE

O Programa Municipal 'Saúde Fora da Caixa' promove mais uma sessão sobre o tema Rins o Motor secreto da sua saúde

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](#)



'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](#)



MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS

UM DIA A MEXER CONTRA O CANCRO

A iniciativa é promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), em parceria com o Município de Oeiras, e tem como objetivo sensibilizar para a promoção da saúde, a prevenção do cancro e o apoio ao doente oncológico. Ao longo do dia, estão previstas diversas atividades desportivas e informativas, como yoga, pilates, futebol, canoagem, arco e flecha, circuitos de orientação e caminhadas, entre outras.

[MAIS
INFORMAÇÕES](#)



CAFÉ MEMÓRIA DE OEIRAS - HISTÓRIAS QUE ABRAÇAM

Ponto de Encontro para pessoas com problemas de memória e seus familiares

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

'SAÚDE FORA DA CAIXA' - CUIDAR DE SI POR INTEIRO: O FIO INVISÍVEL DA ESPIRITUALIDADE

O Programa Municipal 'Saúde Fora da Caixa' promove mais uma sessão sobre o tema - Cuidar de Si por Inteiro: o fio invisível da espiritualidade.

Esta sessão propõe-se explorar como a busca por propósito e a conexão interior podem atuar como ferramentas práticas na promoção de uma vida mais plena e de uma comunidade mais solidária.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHOS DE RUA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	4 DE MAIO	14H00 - 16H00	JARDIM FERREIRA DA COSTA, POCEIRÃO	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA
	11 DE MAIO		ESTAÇÃO DE COMBOIOS (LADO NORTE), PINHAL NOVO	
FEIRA DA SAÚDE	7 DE MAIO	10H00 - 13H00 14H00 - 16H00	EB HERMENEGILDO CAPELO, PALMELA	COMUNIDADE EDUCATIVA
DIA INTERNACIONAL DE SENSIBILIZAÇÃO PARA AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS DO INTESTINO	19 DE MAIO	N/A	BIBLIOTECA MUNICIPAL DE PALMELA	POPULAÇÃO EM GERAL
HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: MAIO, MÊS DO CORAÇÃO E DA PREVENÇÃO	21 DE MAIO	10H00 - 12H00	QUINTA DA MARQUESA II	POPULAÇÃO JOVEM E ADULTA

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

CAMINHOS DE RUA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA

Unidade Móvel de Saúde
Ações de literacia em saúde e promoção de estilos de vida saudáveis.
Participação livre e gratuita.

Org. Câmara Municipal de Palmela e ULSA/Unidade Local de Saúde da Arrábida, E.P.E.

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

FEIRA DA SAÚDE

Espaço de encontro, partilha e aprendizagem, onde a promoção do bem-estar caminha lado a lado com a valorização de práticas sustentáveis e inclusivas.

Org.: Agrupamento de Escolas de Palmela
Apoios: Câmara Municipal de Palmela; Junta de Freguesia de Palmela, Unidade Local de Saúde da Arrábida, Bombeiros Voluntários de Palmela, entre outros

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PALMELA

Município
Palmela

DIA INTERNACIONAL DE SENSIBILIZAÇÃO PARA AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS DO INTESTINO

Iluminação do edifício da Biblioteca Municipal de Palmela com a cor roxa. Neste dia, o edifício da Biblioteca Municipal de Palmela estará iluminado com a cor roxa, cor internacional associada à DII.

Org.: Associação Crohn Colite Portugal
Apoio: Câmara Municipal de Palmela

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

HÁ SAÚDE NA COMUNIDADE: MAIO, MÊS DO CORAÇÃO E DA PREVENÇÃO

Unidade Móvel de Saúde
Ações de literacia em saúde e promoção de estilos de vida saudáveis.
Participação livre e gratuita.

Org. Câmara Municipal de Palmela e ULSA/Unidade Local de Saúde da Arrábida, E.P.E.

Contactos

T: 212 336 606

E: decs@cm-palmela.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PRÉMIO CICLISMO CIDADE DE PENAFIEL	2 DE MAIO	10H00	N/A	ATLETAS DA MODALIDADE
OLIMPÍADAS DA DANÇA SÉNIOR	23 DE MAIO	14H30	PONTO C	M/3
COMEMORAÇÃO DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA	31 DE MAIO	09H00	PARQUE DA CIDADE DE PENAFIEL	COMUNIDADE FAMÍLIAS NUMEROSA
+SAUDÁVEIS +FELIZES	31 DE MAIO	09H00	JARDIM DO CALVÁRIO	TODA A COMUNIDADE
MAIO: MÊS DO CORAÇÃO	MAIO	VÁRIOS HORÁRIOS	DEPARTAMENTO DE AÇÃO SOCIAL, HABITAÇÃO E SAÚDE	TODA A COMUNIDADE

MUNICÍPIO PENAFIEL



PRÉMIO CICLISMO CIDADE DE PENAFIEL

O Prémio Cidade de Penafiel é uma competição de ciclismo que ocorre anualmente, promovendo a prática do ciclismo em Penafiel e a participação de jovens ciclistas. A prova é organizada pela Associação Desportiva e Recreativa Ases de Penafiel e pela Federação Portuguesa de Ciclismo, e é uma oportunidade para os ciclistas se destacarem e competirem num ambiente desportivo acolhedor. O evento é uma celebração da cidade e da sua comunidade, onde a tradição do ciclismo é celebrada e incentivada.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OLIMPÍADAS DA DANÇA SÉNIOR

Com apoio de várias escolas de dança locais, o evento integra diferentes estilos e expressões artísticas, desde coreografias de grupo a danças latinas e de salão, afirmando-se como um momento de talento e capacidade contínua para a aprendizagem, criação e inspiração.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[BILHETES](#)

CELEBRAÇÃO DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA

Celebração do Dia Internacional da Família com várias atividades: Workshop de Flamenco, Construção de hotel de insetos, pinturas faciais, insufláveis e momento de convívio com oferta de lanche saudável. Inclui ainda a entrega do Cartão Municipal às Famílias Numerosas.

Contactos

E: inclusao@cm-penafiel.pt

T: 255 710 724



[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO PENAFIEL

+SAUDÁVEIS +FELIZES

Convida-se, neste dia, a comunidade a descobrir a riqueza natural que rodeia a cidade, numa caminhada de exploração da fauna e flora da envolvente do Rio Cavalum. A iniciativa +Saudáveis +Felizes integra o Plano Municipal para a Igualdade e a Não Discriminação, é um convite a conhecer o património da nossa cidade, a maravilhosa natureza paisagística que a envolve e, ainda, a celebrar a família e o bem-estar.

O ponto de partida será o Jardim do Calvário, junto ao busto do escritor António Nobre, de onde os participantes seguirão pela principal avenida da cidade em direção ao Rio Cavalum, percorrendo uma rota que combina o património urbano com a beleza natural das margens do rio.

A caminhada termina no Parque da Cidade, onde os participantes se juntarão às comemorações do Dia Internacional da Família.

Contactos

E: inclusao@cm-penafiel.pt

T: 255 710 724

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[INSCRIÇÕES](#)

sentir  penafiel

MAIO: MÊS DO CORAÇÃO

O Município de Penafiel assinala maio como o Mês do Coração, com iniciativas promovidas pela Unidade de Saúde.

A **22 de maio** realiza-se o Rastreo Gratuito da Fibrilação Auricular e do Risco Cardiovascular “Ritmo Anárquico”, bem como ações de sensibilização para a saúde do coração, ao longo do mês.

Contactos

E: inclusao@cm-penafiel.pt

T: 255 710 724

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



2026 22 MAIO
RITMO ANÁRQUICO


Programa de rastreio gratuito da Fibrilação Auricular e do risco cardiovascular.

A Fibrilação Auricular, a arritmia mais frequente, aumenta a insuficiência cardíaca, a mortalidade e é responsável por 15% das AVC, mas tem tratamento.

Sabe se o seu coração está afinado?

O diagnóstico e tratamento precoces podem salvar a sua vida!

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
Departamento de Ação Social, Habitação e Saúde
Rua Conde Ferreira, n.º 41 | 4560-483 Penafiel | 255 710 724 | inclusao@cm-penafiel.pt

PARCEIROS: 

MUNICÍPIO PORTIMÃO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FAMÍLIAS EM MOVIMENTO	10 DE MAIO	09H00 - 13H00	PARQUE DA JUVENTUDE	DESPORTO PARA TODOS
	24 DE MAIO		ESPAÇO LUGAR DO RIO	
OLIMPÍADAS SENIORES DE PORTIMÃO	20 DE MAIO	10H00 - 11H30	ACADEMIA PAULO VALLADA	ALUNOS DA ACADEMIA PAULO VALLADA

MUNICÍPIO PORTIMÃO



FAMÍLIAS EM MOVIMENTO

O Famílias em Movimento - Portimão 2026 é um projeto desportivo e de lazer dirigido às famílias portimonenses, e que nasceu da 1ª edição do Orçamento Participativo Jovem (2024-25), e que o Município decidiu estender a 2026 com mais 4 edições.

O lema é convidar as famílias para virem praticar desporto em família de forma lúdica, promovendo o convívio, o lazer e a inclusão. Cada atividade é realizada num diferente local do Concelho, sendo a inscrição gratuita (idade mínima de participação: 4 anos).

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OLIMPÍADAS SENIORES DE PORTIMÃO

As Olimpíadas Seniores de Portimão são uma iniciativa da responsabilidade partilhada entre os Municípios de Portimão, Lagoa, Lagos, Silves e Monchique, que decorrem nos meses de Janeiro a Maio, dirigida aos utentes dos programas comunitários de exercício físico com mais 55 anos. A edição final será em Portimão, com jogos e atividades diversas, para mais de 200 participantes.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

PORTO



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
HORTAS PEDAGÓGICAS DO NÚCLEO RURAL	4, 7, 11 E 14 DE MAIO	10H00 - 11H30	CENTRO DE EDUCAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE (CE.ES) DO NÚCLEO RURAL, PARQUE DA CIDADE	CRIANÇAS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR, 1º CEB E NEE
OFICINAS DA SAÚDE PARA PROFISSIONAIS - "ESTILOS DE VIDA PROMOTORES DE SAÚDE"	7, 14, 21 E 28 DE MAIO	14H30 - 16H30	INSTITUTO SUPERIOR DE ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO (ISAG)	PROFISSIONAIS DO ISAG
9 DE MAIO DIA DA EUROPA E CELEBRAÇÃO DOS 40 ANOS DA ADESÃO DE PORTUGAL À UNIÃO EUROPEIA	8 A 22 DE MAIO	N/A	MERCADO DO BOLHÃO	PÚBLICO EM GERAL
CLUBE DA SAÚDE "NÓS E OS ECRÃS"	12 DE MAIO	14H30 - 15H30	BIBLIOTECA DE AUTORES PORTUENSES	PÚBLICO EM GERAL
ESTRATÉGIA PORTO, CIDADE SEM SIDA NA QUEIMA DAS FITAS E NA SEMANA EUROPEIA DO TESTE DA PRIMAVERA	MAIO	DIFERENTES HORÁRIOS	VÁRIAS LOCALIZAÇÕES	JOVENS E PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO

PORTO



HORTAS PEDAGÓGICAS DO NÚCLEO RURAL

Através de jogos didáticos, crianças e jovens aprendem sobre as práticas de alimentação saudável e sustentável e desenvolvem o conceito “One Health”, contactando diretamente com a terra e observando os ciclos da natureza, no contexto das hortas pedagógicas municipais.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

OFICINAS DA SAÚDE PARA PROFISSIONAIS – “ESTILOS DE VIDA PROMOTORES DE SAÚDE”

Programa de capacitação dirigido a profissionais, que visa dotá-los de conhecimentos e competências que lhes permitam um papel mais ativo na promoção da saúde junto daqueles com quem trabalham.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA DA EUROPA E CELEBRAÇÃO DOS 40 ANOS DA ADESÃO DE PORTUGAL À UNIÃO EUROPEIA

O Porto foi a cidade escolhida para acolher as comemorações do Dia da Europa. No âmbito de um calendário de iniciativas municipais que celebram a paz, a unidade e a cooperação, o Pelouro da Saúde organiza uma Instalação Urbana Interativa, que dá voz à comunidade, valorizando os seus contributos no domínio da saúde, sob o mote Todos Cuidamos da Europa.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

[QUESTIONÁRIO "COMO CUIDAMOS DA EUROPA?"](#)

MUNICÍPIO PORTO



CLUBE DA SAÚDE | “NÓS E OS ECRÃS”

Iniciativa que acontece mensalmente nas Bibliotecas Municipais do Porto, e que, no mês de maio, promove a reflexão sobre a utilização consciente, segura e equilibrada das tecnologias. Através de dinâmicas participativas, exploram-se benefícios e riscos dos ecrãs, reforçando o pensamento crítico.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ESTRATÉGIA PORTO, CIDADE SEM SIDA NA QUEIMA DAS FITAS E NA SEMANA EUROPEIA DO TESTE DA PRIMAVERA

Iniciativa dinamizada em parceria com o Centro Integrado de Saúde Sexual do Porto, que decorrerá no âmbito da Queima das Fitas e da Semana Europeia do Teste da Primavera. Inclui ações de promoção da literacia em saúde, disponibilização de materiais educativos e realização de testes de deteção de infeções sexualmente transmissíveis, na Unidade Móvel.

Contactos

E: promocaodasaude@cm-porto.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO
SANTIAGO DO CACÉM
TERRA ÚNICA

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
PASSEIOS PELA NOSSA TERRA CAMINHADA 1.ª ETAPA DA ROTA VICENTINA - CAMINHO HISTÓRICO	10 DE MAIO	15H00	IGREJA MATRIZ DE SANTIAGO DO CACÉM	PÚBLICO EM GERAL
CANTO DAS LETRAS	14 DE MAIO	15H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL", VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL
O VELHO RABUJENTO POR TEATRO LANTERNA MÁGICA - TEATRO MUSICAL	19 DE MAIO	17H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL", VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	SENIORES COM 60 OU + ANOS PÚBLICO EM GERAL
CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA - DINAMIZADAS POR CRISTINA CANDEIAS E MARCELA CANDEIAS	19 DE MAIO	08H30 - 13H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ "DO TOJAL", VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO SANTIAGO DO CACÉM



MUNICÍPIO
SANTIAGO DO CACÉM
TERRA ÚNICA

PASSEIOS PELA NOSSA TERRA: CAMINHADA 1.^a ETAPA DA ROTA VICENTINA - CAMINHO HISTÓRICO

Caminhada pela primeira etapa da Rota Vicentina, após a sua remarcação e alteração de traçado, dividida em duas fases. Esta primeira liga Santiago do Cacém ao Paiol da Serra.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



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



MUNICÍPIO
SANTIAGO DO CACÉM
TERRA ÚNICA

O VELHO RABUJENTO POR TEATRO LANTERNA MÁGICA - TEATRO MUSICAL

Damião é um artista reformado que, contra a sua vontade, vai viver para um lar de idosos. Rabugento, teimoso e sempre pronto a resmungar, ele faz questão de deixar todos à sua volta de cabelo em pé. [...] Uma peça divertida e terna sobre memória, teimosia e a arte de nunca perder o brilho, mesmo quando se resmunga o tempo todo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



CONVERSAS SOBRE MENOPAUSA - DINAMIZADAS POR CRISTINA CANDEIAS E MARCELA CANDEIAS

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](#)





MUNICÍPIO

SEIXAL

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FESTA DA SEGURANÇA RODOVIÁRIA	7 DE MAIO	12H30 - 13H30	ESCOLA BÁSICA PAULO DA GAMA	ALUNOS DO 4.º ANO DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO DA REDE PÚBLICA
FEIRA DE PROJETOS EDUCATIVOS	12 A 16 DE MAIO	DIAS ÚTEIS: 09H00 - 12H30 14H00 - 17H30 SÁBADO: 09H00 - 12H30 14H00 - 20H00	PARQUE URBANO DO SEIXAL	COMUNIDADE EDUCATIVA
AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE IST'S E VIH	12, 13 E 14 DE MAIO	15H00	ESCOLA PROFISSIONAL BENTO DE JESUS	ALUNOS DAS TURMAS DE 11.º ANO DA EPBJC
CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS DO 15.º CONCURSO IMAGEM EM MOVIMENTO	25 DE MAIO	10H30 - 12H00	AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS CENTRAIS DA CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL	ALUNOS DO 2.º/3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO DA REDE PÚBLICA
AGITA SEIXAL	31 DE MAIO	09H30 - 12H30	VÁRIOS LOCAIS	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO SEIXAL



FESTA DA SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Esta atividade integra o Projeto Municipal “Segurança Rodoviária” e conta com a parceria do Núcleo da Escola Segura - PSP do Seixal e GNR de Almada.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

FEIRA DE PROJETOS EDUCATIVOS

A Feira reúne os projetos desenvolvidos pelas escolas no âmbito do Plano Educativo Municipal 2025-2026, e continua a promover o convívio entre a comunidade educativa, com a participação dos alunos em atividades culturais, desportivas, recreativas e de saúde. A iniciativa integra as comemorações do 52.º aniversário do 25 de Abril e é organizada pela Câmara Municipal do Seixal, em parceria com as escolas, juntas de freguesia, PSP, GNR, UCC Seixal e outras entidades do concelho.

12 de maio (Manhã) - Jogo gigante Cidade Segura em parceria com o Núcleo da Escola Segura da GNR de Almada

14 de maio (Todo o dia) - Jogo Sinais Rodoviários + viatura e motociclo da PSP, em parceria com a PSP do Seixal

15 de maio (Manhã) - Prevenir em Coleção - Atelier de Emoções, em parceria com a Arisco

15 de maio (19h00 às 21h30) - À Conversa com os Pais “Entre Riscos e Limites - workshop sobre comportamentos de risco na adolescência”, no auditório dos Serviços Centrais da CM Seixal

16 de maio (Manhã) - Atividade: Prevenção do cancro de pele - “Com o sol não se brinca”, em parceria com a Delegação do Seixal da LPCC

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SEIXAL



AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE IST'S E VIH

As ações estão integradas na estratégia Seixal Município sem Sida e serão asseguradas pela equipa do projeto SexEd da Associação de Estudantes da Nova Medical School.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS DO 15º CONCURSO IMAGEM EM MOVIMENTO

Atividade em parceria com a Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira e UCC Seixal – ULSAS.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)



TEMAS DO CONCURSO

- Alimentação saudável e atividade física;
- Comportamentos aditivos e dependências
- Prevenção da violência
- Sexualidade segura e responsável
- Alterações climáticas e saúde.

Entrega o teu filme até:
20 de março de 2026
Consulta o regulamento
cm-seixal.pt



AGITA SEIXAL

Dinamização de Espaços Saúde no Agita Seixal, com rastreios, 16ª edição “Caminhar por uma Gravidez Saudável” e 11º Passeio de Bebés, aconselhamento em saúde, jogos didáticos sobre prevenção à exposição solar, produtos horticolas das Hortas Urbanas.

Parceiros. Farmácias, GAT, LPCC – Delegação do Seixal, Pata d’Açúcar, UCC Seixal

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

SERPA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
FICALHO BACKYARD ULTRA	9 DE MAIO	08H00	VILA VERDE DE FICALHO	PÚBLICO EM GERAL
VAMOS CONHECER O CONCELHO A PÉ	24 DE MAIO	09H00	VALES MORTOS	PÚBLICO EM GERAL
FEIRA DA SAÚDE	27 A 31 DE MAIO	N/A	SERPA	PÚBLICO GERAL
24 HORAS A NADAR	29 E 30 DE MAIO	N/A	PISCINA MUNICIPAL DE PIAS	PÚBLICO GERAL

MUNICÍPIO SERPA



FICALHO BACKYARD ULTRA

O Ficalho Backyard Ultra é uma ultramaratona de resistência realizada em Vila Verde de Ficalho (concelho de Serpa, Alentejo). Faz parte do formato “Backyard Ultra”, conhecido como corrida do “último resistente”. Não tem distância fixa nem tempo definido de fim.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

FEIRA DA SAÚDE

A Feira da Saúde é um evento comunitário promovido pela ULSBA – Centro de Saúde de Serpa com o apoio da câmara municipal de Serpa, com o objetivo de: promover a saúde e o bem-estar; sensibilizar para a prevenção de doenças e aproximar os serviços de saúde da população.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VAMOS CONHECER O CONCELHO A PÉ

Inscrições limitadas à disponibilidade de transporte.

Contactos

Gabinete de Movimento Associativo - Desporto
Rua da Cadeia Velha, Serpa
T: 284 540 129 | 964 523 143
ou Junta de Freguesia da área de residência

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

24 HORAS A NADAR

O 24 Horas a Nadar em Pias é um evento desportivo e recreativo de natação. Consiste numa atividade contínua de natação durante 24 horas seguidas, onde há sempre alguém a nadar.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

SESIMBRA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “PARASITAS EXTERNOS EM ANIMAIS DE COMPANHIA”	11 DE MAIO	15H00	AUDITÓRIO RAIOS DE LUZ SAMPAIO - SESIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL
DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO SAÚDE NA MOAGEM: AÇÃO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE	16 E 17 DE MAIO	10H00 - 12H30 15H00 - 17H30	PARQUE AUGUSTO PÓLVORA MAÇÃ - SESIMBRA	POPULAÇÃO EM GERAL
58ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA “COMUNICAÇÃO COM A PESSOA COM DEMÊNCIA: COMO PROMOVER A CONEXÃO?”	23 DE MAIO	10H00 - 12H00	JUNTA DE FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE	PESSOAS COM PROBLEMAS DE MEMÓRIA OU DEMÊNCIA, SEUS FAMILIARES, AMIGOS E CUIDADORES
NUNCA MAIS É SÁBADO	MAIO	09H00 - 13H00	VÁRIOS LOCAIS	VÁRIOS PÚBLICOS ALVO

MUNICÍPIO SESIMBRA

SESIMBRA

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “PARASITAS EXTERNOS EM ANIMAIS DE COMPANHIA”

Aprender como proteger os animais de companhia e a importância da desparasitação externa.

Orador: Dr. Octávio Carraça

Contactos

E: geral@farmaciadacotovia.pt

T: 212 681 685 | 913 791 690

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO - SAÚDE NA MOAGEM: AÇÃO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE

- Sensibilização para a adoção de estilos de vida saudáveis
- Vigilância da pressão arterial
- Rastreios vários

Farmácias: Liz, Sófarida e Cotovia

Contactos

E: saude@cm-sesimbra.pt

T: 212 288 537 (Guilhermina Ruivo)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SESIMBRA

SESIMBRA

58ª SESSÃO DO CAFÉ MEMÓRIA DE SESIMBRA
SESSÃO DE PALESTRA: "COMUNICAÇÃO COM A PESSOA
COM DEMÊNCIA: COMO PROMOVER A CONEXÃO?"

A comunicação com a pessoa com demência é uma ferramenta terapêutica que requer adaptação, paciência e empatia. Pretende-se esclarecer e auxiliar os participantes, em especial os seus cuidadores, a adaptar a comunicação à pessoa com demência, promovendo a conexão e o bem-estar.

Orador convidado: Nuno Antunes, Neuropsicólogo especialista em Demências

Organização: CMS - Coordenação Local do Café Memória de Sesimbra (o Projeto resulta de uma Parceria protocolada entre a Câmara Municipal de Sesimbra e a Associação Alzheimer Portugal)

Contactos

E: Anabela.gato@cm-sesimbra.pt

T: 935 525 623

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

NUNCA MAIS É SÁBADO

- **2 de maio (1º sábado)**

Local: Parque Augusto Pólvora, Maçã - Sesimbra

Atividade: "Bicicleta vai ao Parque" (dos 5 aos 13 anos)

- **9 de maio (2º sábado)**

Local: Parque Augusto Pólvora, Maçã - Sesimbra

Atividade: "Vem Brincar para a Rua" (a partir dos 4 anos)

- **16 de maio (3º sábado)**

Local: Parque da Vila, Quinta do Conde

Atividade: "Aula de CardioFitness" (dos 6 aos 65 anos)

- **2, 9, 16, 23 e 30 de maio (todos os sábados)**

Local: Lagoa de Albufeira

Atividade: "Atividades Náuticas" (a partir dos 6 anos)

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO SOURE



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
"VAMOS CONHECER... COM SAZONALIDADE"	25 A 29 DE MAIO	N/A	ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR	CRIANÇAS A FREQUENTAR A EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
DIABETES EM MOVIMENTO	MAIO	N/A	SOURE	POPULAÇÃO EM GERAL

MUNICÍPIO SOURE



“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.

Os alimentos da Primavera a serem apresentados e degustados serão as leguminosas, o tomate e a nêspera.

Contactos

E: educacao@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

DIABETES EM MOVIMENTO

O Município de Soure, em consórcio com entidade locais de saúde, aderiu ao Programa Diabetes em Movimento - um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, implementado sob a coordenação da Direção-Geral da Saúde (DGS). Além das sessões de exercício físico, são também dinamizadas ações de educação para a saúde, com vista a promover uma modelação de comportamentos mais abrangente e uma melhoria da saúde mais significativa.

Este mês conta com três ações de literacia em saúde, para além das sessões semanais de exercício físico:

15 de maio: Gestão da polimedicação

20 de maio: Dia Mundial da Hipertensão

27 de maio: Alimentação saudável

Contactos

E: asocial@cm-soure.pt

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TÁBUA



ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHADA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO	1 DE MAIO	09H00	CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TÁBUA	COMUNIDADE EM GERAL
3.ª ETAPA DO CIRCUITO REGIONAL DE GIRA VOLEI 2025/2026	2 DE MAIO	09H30	ESTÁDIO MUNICIPAL DE TÁBUA	COMUNIDADE EM GERAL
VI MOSTRA DE DANÇA	3 DE MAIO	16H30	CENTRO CULTURAL DE TÁBUA	COMUNIDADE EM GERAL
CAMINHADA ROTA DO PENEDO CABANA	10 DE MAIO	08H30	PÓVOA DE MIDÕES	COMUNIDADE EM GERAL
PERCURSO NA NATUREZA	11 A 15 DE MAIO	10H00	UNIÃO DE FREGUESIAS DE PINHEIRO DE CÔJA E MEDA DE MOUROS	ALUNOS JI E 1.º CEB DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE TÁBUA

MUNICÍPIO TÁBUA



CAMINHADA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Esta iniciativa pretende promover a união e a solidariedade, contribuindo para o apoio a quem enfrenta a doença. A sua presença é fundamental para fazer a diferença. Traga a sua família e amigos e junte-se a esta causa tão importante.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

3.ª ETAPA DO CIRCUITO REGIONAL DE GIRA VOLEI 2025/2026

Venha assistir ao Regional de Gira Volei, apoiar os jovens atletas e desfrutar de um ambiente cheio de energia, desporto e convívio. Traga a família e amigos e faça parte deste momento especial dedicado ao voleibol!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

VI MOSTRA DE DANÇA

A Mostra de Dança é um evento cultural que visa promover a expressão artística através da dança, envolvendo a comunidade local e os grupos de dança da região. Este evento, realiza-se anualmente, como forma de celebração do Dia Mundial da Dança (29 de abril). Bilhetes disponíveis no Ticket Line.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO TÁBUA



CAMINHADA ROTA DO PENEDO CABANA

A Rota do Penedo Cabana, em Póvoa de Midões, é um percurso que combina natureza, tranquilidade e paisagens típicas da região. Ao longo do trajeto, é possível encontrar caminhos rurais, zonas arborizadas e vistas agradáveis sobre a envolvente, tornando a caminhada acessível e muito agradável para diferentes idades.

Venha desfrutar de um percurso em plena natureza, ideal para conviver, relaxar e recarregar energias. Traga a família e amigos e venha viver este momento especial ao ar livre!

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

PERCURSO NA NATUREZA

Os alunos do Jardim de Infância e do 1.º CEB vão participar numa animada caminhada por Meda de Mouros, integrada numa iniciativa que percorre, todos os anos, as diferentes freguesias do município.

Ao longo do percurso, os alunos terão a oportunidade de passar por vários pontos com atividades diversificadas, desde desporto e música até espaços ligados à biblioteca e ao ambiente. Será uma manhã cheia de aprendizagem, diversão e convívio, promovendo hábitos saudáveis e o contacto com a natureza.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO

TORRES VEDRAS



Torres Vedras
Câmara Municipal

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
TORRES VEDRAS NIGHT RUN	6 DE MAIO	21H15	PRAÇA MACHADO SANTOS, TORRES VEDRAS	PÚBLICO EM GERAL
SESSÃO INFORMATIVA SOBRE SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA	8 DE MAIO	09H15 - 10H30	ESCOLA MADEIRA TORRES	ALUNOS DO 3.º CICLO
AVENTURAS NA LAGOA - MULTIATIVIDADES	16 DE MAIO	10H00 - 16H00	PARQUE AQUÁTICO LAGOA DO FALCÃO, OUTEIRO DA CABEÇA	PÚBLICO EM GERAL (M/6)
17.º SALOIOS BTT 2026	24 DE MAIO	09H00	ADEGA COOPERATIVA DE SÃO MAMEDE DA VENTOSA - ARNEIROS, VENTOSA	PRATICANTES DE BTT PÚBLICO EM GERAL

MUNICÍPIO TORRES VEDRAS



Torres Vedras
Câmara Municipal

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](#)

AVENTURAS NA LAGOA - MULTIATIVIDADES

A Lagoa do Falcão convida a viver uma experiência dinâmica em ambiente natural, com diversas atividades aquáticas e ao ar livre, promovendo o bem-estar físico e mental, a convivência e a ligação à natureza.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

SESSÃO INFORMATIVA SOBRE SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

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](#)

17.º SALOIOS BTT 2026

Evento de bicicletas de todo o terreno (BTT) com um percurso composto por trilhos, caminhos rurais, públicos e estradas municipais, do concelho de Torres Vedras e do concelho de Mafra.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
TRILHO DA CASCATA DA GROVA	10 DE MAIO	09H00	MOSTEIRÓ - CERDAL	COMUNIDADE EM GERAL
PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE DETERIORAÇÃO COGNITIVA EM COLABORAÇÃO COM A AFAGA	MAIO	09H30 - 12H00	BIBLIOTECA MUNICIPAL	COMUNIDADE COM MAIS DE 55 ANOS
OLYMPICS4ALL	MAIO 2ª E 4ª FEIRA	10H45 - 12H00	EDIFÍCIO DAS PISCINAS MUNICIPAIS	PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS
PROGRAMA "VIDA ATIVA"	MAIO 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	MAIO 1X SEMANA	14H00 - 15H00	DESCENTRALIZADO IPSS'S	UTENTES DAS IPSS'S DE APOIO A IDOSOS

MUNICÍPIO VALENÇA



Valença
VIVER SEM FRONTEIRAS

TRILHO DA CASCATA DA GROVA

Caminhadas Saudáveis da Eurocidade Valença-Tui.

[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.

Contactos

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.

Contactos

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.

Contactos

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 VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

ATIVIDADE	DATA	HORA	LOCAL	POPULAÇÃO ALVO
CAMINHASMA	6 DE MAIO	09H30 - 11H00	COMPLEXO DESPORTIVO DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO	COMUNIDADE EM GERAL
CAMINHADA COM A FARMÁCIA INTERNACIONAL	10 DE MAIO	10H00 - 12H00	MONTE GORDO	COMUNIDADE EM GERAL
TREINAR O CORPO. ALIMENTAR CAMPEÕES	21 DE MAIO	18H15	COMPLEXO DESPORTIVO DE MONTE GORDO	CRIANÇAS DO PROJETO "JOGA+"
MAIO - MÊS DO CORAÇÃO	24 DE MAIO	10H00 - 13H00	PRAÇA MARQUÊS DE POMBAL, VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO	COMUNIDADE EM GERAL
ACP KIDS	27 A 29 DE MAIO	09H00 - 15H00	ESCOLAS DO CONCELHO DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO	1.º CICLO DO CONCELHO DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

CAMINHASMA

A asma é uma doença respiratória crónica que afeta milhares de pessoas em Portugal. Apesar de não ter cura, pode ser controlada com tratamento e exercício físico. A iniciativa “CaminhASMA” promove a literacia, o controlo da doença e estilos de vida saudáveis através da atividade física.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

CAMINHADA COM A FARMÁCIA INTERNACIONAL

Maio é dedicado à saúde cardiovascular, incentivando a prevenção através de hábitos saudáveis. O Gabinete Municipal da Saúde promove a “Caminhada Farmácia Internacional”, dia 10 de maio, em Monte Gordo (3,8 km), com sessão de pilates final, reforçando bem-estar e atividade física.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

TREINAR O CORPO. ALIMENTAR CAMPEÕES

No Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade, o Gabinete de Saúde promove “Treinar o Corpo. Alimentar Campeões.” para crianças do Joga+. A 21 de maio, em Monte Gordo, haverá ação prática sobre alimentação saudável e “Lanche de Campeão”, reforçando hábitos equilibrados e desempenho desportivo.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

MUNICÍPIO VILA REAL DE SANTO ANTONIO



Câmara Municipal
Vila Real Sto. António

MAIO – MÊS DO CORAÇÃO

O Mês do Coração, em maio, sensibiliza para a prevenção das doenças cardiovasculares, principal causa de morte. Promove estilos de vida saudáveis. Em 2026, VRSA assinala a data com rastreios, exercício, formação e ações educativas, incentivando a participação da comunidade.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)

ACP KIDS

O programa ACP Kids promove, desde a infância, a segurança rodoviária e comportamentos seguros. Destinado a alunos do 1.º ciclo, regressa em 2026 a VRSA com atividades práticas e gratuitas, reforçando a educação, prevenção e saúde na comunidade escolar.

[MAIS INFORMAÇÕES](#)