

abril / junho 2026

Agenda Municipal da Saúde



S. João da Madeira
Câmara Municipal

www.cm-sjm.pt

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal de S. João da Madeira - João Oliveira

A Agenda Municipal da Saúde de S. João da Madeira para o segundo trimestre de 2026 reafirma o compromisso da autarquia com a promoção da saúde e do bem-estar ao longo de todas as fases da vida. Num território dinâmico e solidário como o nosso, a construção de uma comunidade mais saudável faz-se em rede, através do envolvimento ativo de múltiplas entidades que, de forma complementar à ação da autarquia, desenvolvem iniciativas diversificadas e acessíveis a diferentes públicos e faixas etárias.

Associações, instituições particulares de solidariedade social, agrupamentos de escolas, clubes desportivos, unidades de saúde e outros parceiros locais unem esforços, quer em articulação direta com

o Município, quer em cooperação entre si, promovendo atividades que vão desde a prática desportiva orientada, rastreios e sessões de educação para a saúde, até work-shops, caminhadas e ações dedicadas ao bem-estar emocional.

No dia 7 de abril, assinala-se o Dia Mundial da Saúde, uma data que nos convida a refletir sobre a importância de investir, de forma contínua, na prevenção e na literacia em saúde. Adotar hábitos saudáveis, como praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada e cuidar do bem-estar emocional, contribui de forma decisiva para a prevenção de doenças e para uma melhor qualidade de vida.

Particular destaque merece também a promoção de um envelhecimento ativo. Criar oportunidades para que a população sénior se mantenha fisicamente ativa, socialmente envolvida e mentalmente estimulada é fundamental para reforçar a autonomia, aumentar a longevidade e garantir mais qualidade de vida.

Mais do que um conjunto de atividades, esta Agenda traduz uma estratégia integrada, concertada e que valoriza a participação da comunidade e das entidades locais, reconhecendo que a saúde é uma responsabilidade partilhada. Juntos, estamos a construir um concelho mais saudável, inclusivo e preparado para os desafios do futuro.

sabia que??

Dia 7 de abril
celebra-se
o Dia Mundial
da Saúde.

–
Lembre-se que adotar
hábitos saudáveis,
como praticar
atividade física
regularmente, manter
uma alimentação
equilibrada e
cuidar do bem-estar
emocional, contribui
para a prevenção de
doenças e para uma
melhor qualidade
de vida.



Quartas-feiras de abril x
15h30

Literacia digital

Espaço Intergeracional
16 de Maio

Sessão semanal, com a duração de
1 hora para capacitar utilizadores
com conhecimentos básicos para
navegar na internet, gerir e-mails
e utilizar plataformas digitais, com
foco na segurança.

–
Inscrição gratuita mas obrigatória
asebomviver@hotmail.com
969 263 462

–
Dinamização
Associação Cultural
e Recreativa É Bom Viver

–
População-alvo
Comunidade em geral



3 abril x 14h30

Workshop Biologia e Sistema Ósseo

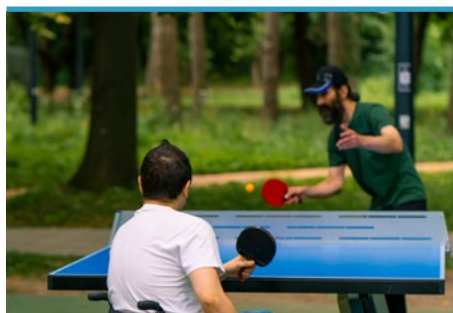
Espaço Intergeracional
16 de Maio

Workshop de introdução à anatomia do sistema ósseo, com o objetivo de perceber a sua complexidade e necessidade de atividades que permitam um envelhecimento ativo para uma maior autonomia, longevidade e qualidade de vida.

—
Inscrição gratuita mas obrigatória
asebomviver@hotmail.com
969 263 462

—
Dinamização
Associação Cultural e Recreativa
É Bom Viver - AEBV

—
População-alvo
Comunidade em geral



17 abril

NAScer Saúde Movimento que Inclui

CERCI de São João da Madeira

Sessão prática de promoção da atividade física inclusiva, realizada nas instalações da CERCI, permitindo aos alunos o contacto direto com o contexto institucional e com os utentes. A atividade inclui aquecimento orientado, circuito adaptado e exercícios cooperativos, promovendo hábitos de vida ativos e valorização da diversidade corporal.

—
Contactos para informações
geral@cerci-sjm.pt
966 521 328

—
Dinamização
Professor de Educação Física
× Utentes da CERCI × Equipa Técnica

—
População-alvo
Alunos do 1.º e 2.º ciclo
do Ensino Básico.



22 abril x 17h30

Jornadas de Aprendizagem para Cuidadores Alimentar também é Cuidar

Auditório do Museu da Chapelaria

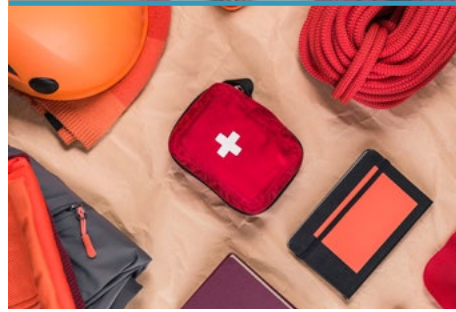
O objetivo principal é sensibilizar os cuidadores formais e informais para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada no bem-estar e qualidade de vida da pessoa cuidada, bem como capacitá-los para a confecção de refeições mais equilibradas e enriquecidas, nomeadamente em dietas de textura modificada.

– Inscrição por email ou QR code
accaosocial@cm-sjm.pt



– Dinamização
Unidade de Cuidados na Comunidade SJM

– População-alvo
Cuidadores Formais e Informais



28 abril x 9h30-17h30

Mais vale prevenir do que remediar!

Auditório do Museu da Chapelaria

Este evento tem como objetivo sensibilizar o tecido social da cidade para a importância da preparação e da resposta eficaz em situações de crise e/ou emergência. Através de diversos painéis e oradores, os participantes terão a oportunidade de adquirir conhecimentos fundamentais e desenvolver competências essenciais.

– Inscrições através do QR code



– Dinamização
CLDS 5G x Q1 ALGORITMO x Proteção Civil do Município de São João da Madeira

– População-alvo
Instituições e organizações da Rede Social, empresas, voluntários e outros interessados no tema.

sabia que??

Dia 17 de maio
celebra-se o
Dia Mundial
da Hipertensão.

-

A Hipertensão muitas vezes não apresenta sintomas, pelo que a medição regular da tensão arterial é essencial.

A prática de atividade física, uma alimentação equilibrada e a redução do consumo de sal contribuem para a sua prevenção, controlo e para uma melhor qualidade de vida.



8 maio

NAScer Saúde Alimentação que dá Energia

CERCI de São João da Madeira

Sessão interativa, com a duração de 1 hora, de literacia alimentar. Passará pela construção prática de um prato equilibrado e reflexão sobre escolhas alimentares conscientes. A realização em contexto CERCI permite maior proximidade e interação com os utentes dinamizadores.

-

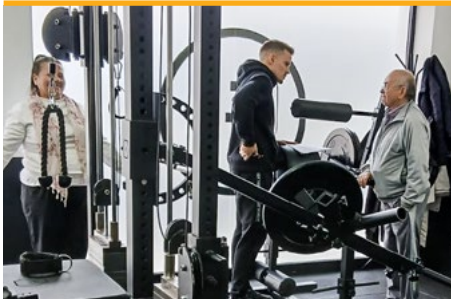
Mais informações
geral@cerci-sjm.pt
966 521 328

-

Dinamização
Utentes da CERCI x Equipa Técnica

-

População-alvo
Alunos do 1.º e 2.º ciclo
do Ensino Básico.



8 maio x 14h30

CelebrIDADE em movimento

FITRAINER - Estúdio
de Treino Personalizado

Sessões de atividade física semanal com o objetivo de promover a saúde e envelhecimento ativo. Terá início a 8 de maio e termo a 31 de julho. Constituído por atividade física para promoção da saúde e envelhecimento ativo. As sessões são trimestrais, com grupos até 5 participantes.

—
Inscrições presenciais na sede do CLDS
Rua Eng.º Arantes e Oliveira, n.º 862/874
A, loja n.º 12, Centro Comercial Corgalta,
3700-312 – São João da Madeira

—
Dinamização
CLDS 5G + Q1 ALGORITMO

—
População-alvo
Pessoas com 65 ou mais anos
residentes em São João da Madeira



16 maio x 10h

Arte, Ciência e Prática Profissional Arte e Saúde Mental - Que desafios?

Centro de Arte da Oliva

Esta iniciativa representa uma nova edição de um ciclo de Tertúlias que cruza arte, ciência e práticas profissionais. Num espaço dedicado à arte, convidamo-lo a refletir sobre as ligações entre a Arte e a Saúde Mental, aproveitando também a oportunidade para visitar este espaço.

—
Inscrições através
do QR code

—
Dinamização
OPP - Ordem dos Psicólogos
Portugueses x Município de
São João da Madeira x Associação
Mentemovimento

—
População-alvo
Psicólogos e outros interessados
na temática



13 de maio x 17h30

Jornadas de
Aprendizagem
para Cuidadores
Prevenção
de Úlceras
de Pressão
e Cuidados
com a Pele

Auditório do
Museu da Chapelaria

O objetivo central consiste em dotar os participantes de conhecimentos e competências práticas fundamentais para a prevenção de úlceras de pressão e a promoção de cuidados adequados à pele. Pretende-se favorecer a identificação precoce de fatores de risco, a aplicação de técnicas corretas de posicionamento, mobilização e higiene, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida, segurança e bem-estar das pessoas cuidadas.

— Inscrição por email ou QR code
accaosocial@cm-sjm.pt



— Dinamização

Unidade de Cuidados na Comunidade SJM

— População-alvo

Cuidadores Formais, Informais e outros interessados no tema





26 de maio x 21h30

Terças Com Saúde Mitos sobre Dor Crónica

Auditório dos Paços da Cultura

Sessão que pretende abordar os mitos sobre a Dor. Uma vez que a Dor não é sinónimo de lesão, nem repouso é sempre solução. Vamos explicar o que é a dor crónica, como o cérebro participa nela e porque o movimento e a mente são parte do tratamento.

—
Dinamização
Rotary Club S. João da Madeira

—
População-alvo
Comunidade em geral.
A entrada é gratuita sem
necessidade de formalizar inscrição



27 de maio x 17h30

Sem EsTrilho Consumo recreativo ou adição?

Auditório do Agrupamento
de Escolas Dr. Serafim Leite

Dinamização de um ciclo de conversas que promovem o diálogo e a reflexão com a comunidade acerca do fenómeno dos comportamentos aditivos e dependências.

—
Inscrições através
do QR code



—
Dinamização
Trilho - Santa Casa da Misericórdia
de São João da Madeira
x Município de São João da Madeira

—
População-alvo
Comunidade educativa (Encarregados
de Educação, Professores, Auxiliares de
Ação Educativa e demais interessados
na temática)

sabia que??

No dia
26 de junho
celebra-se o Dia
Internacional
contra o Abuso
de Drogas e
Tráfico Ilícito.

-
A ONU instituiu o Dia
Internacional contra
o Abuso de Drogas e
Tráfico Ilícito
para fortalecer
a cooperação
internacional para
a consciencialização
sobre as
consequências do
uso de substâncias
psicoativas, na saúde
e no tecido social.



3 a 7 junho

**Mais vale prevenir
do que remediar!**

Cidade no Jardim

Com o objetivo de capacitar a população para a importância da preparação para situações de crise e/ou emergência, esta ação visa a sensibilização para a criação de um kit de emergência. Pretende fortalecer a preparação individual e/ou familiar, contribuindo para uma população mais segura, capaz e preparada para situações adversas.

- **Dinamização**

CLDS 5G + Q1 ALGORITMO
× Proteção Civil do Município
de São João da Madeira

- **População-alvo**

População residente
em São João da Madeira

Uma semana a definir
durante o mês de junho

Campanha de Prevenção São João da Madeira × Verão Seguro

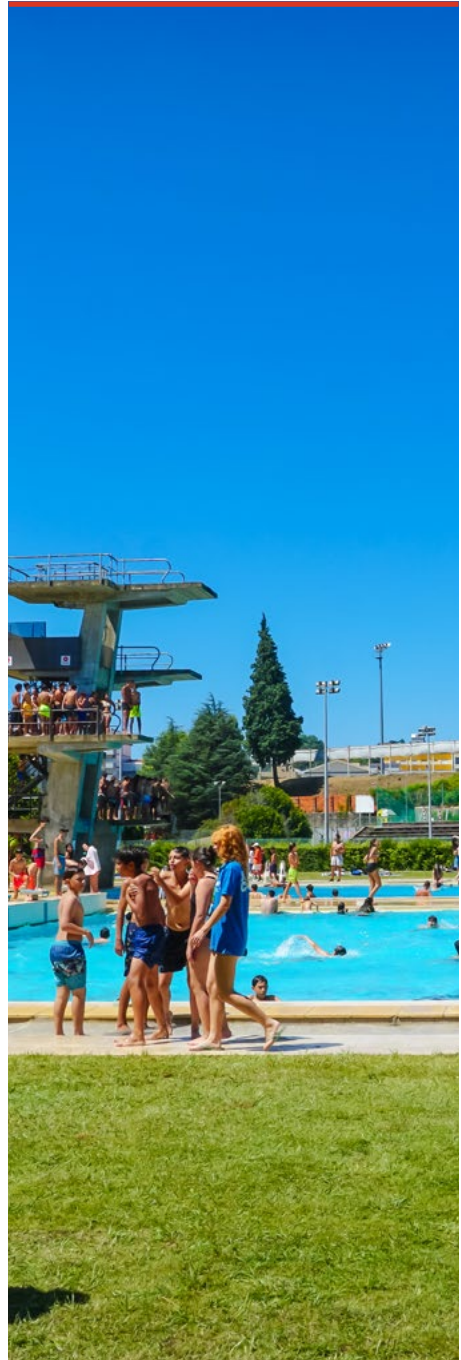
Piscinas Municipais
Exteriores e Campos
de Férias

O cancro da pele é atualmente um dos tipos de cancro mais frequentes, sendo simultaneamente um dos mais preveníveis através da adoção de comportamentos responsáveis face à exposição solar. Com a abertura da época balnear das Piscinas Municipais e a dinamização dos Campos de Férias, o Município tem uma oportunidade estratégica de intervir preventivamente junto da comunidade, em particular das crianças e jovens.

—
Contactos para informações
desporto@cm-sjm.pt
& accaosocial@cm-sjm.pt

—
Dinamização
Município de São João da Madeira ×
Liga Portuguesa Contra o Cancro -
Núcleo Regional do Norte

—
População-alvo
Utentes das Piscinas Municipais
e dos Campos de Férias
de São João da Madeira



3 junho x 17h30

Jornadas de Aprendizagem para Cuidadores Autocuidado como parte do cuidar

Auditório do Museu da Chapelaria

O principal objetivo da sessão é sensibilizar para a importância do autocuidado no cuidador, visto que é fundamental para garantir um cuidar de qualidade, contínuo e humanizado. Muitas vezes, o cuidador coloca as suas próprias necessidades em segundo plano, acreditando que cuidar de si é um luxo ou um ato de egoísmo. No entanto, quando o cuidador está física e emocionalmente exausto, a sua capacidade de cuidar do outro fica comprometida. Praticar o autocuidado é imprescindível para prevenir a exaustão e problemas de saúde, bem como prestar cuidados com mais qualidade.

—
Inscrições através do QR code



—
Dinamização
Unidade de Cuidados na Comunidade SJM

—
População-alvo
Cuidadores Formais e Informais





5 junho

NAScer Saúde Cuidar por Dentro

CERCI de São João da Madeira

Sessão prática de promoção do bem-estar emocional, centrada na identificação de emoções e estratégias simples de autorregulação, promovendo empatia, inclusão e respeito pela diferença.

—
Mais informações
geral@cerci-sjm.pt
966 521 328

—
Dinamização
Utentes da CERCI x Psicóloga
x Equipa Técnica

—
População-alvo
Alunos do 1.º e 2.º ciclo
do Ensino Básico



12 a 14 de junho

Festival Relax

Skate Park de
São João da Madeira

Festival RELAX – Respira, Equilibra, Liberta, Acalma, Experimenta.
Um Festival para abrandar, respirar e reconectar, trazendo técnicas de relaxamento, bem-estar emocional, ambiente e vida saudável.

—
Contactos para informações
geral@mentemovimento.pt
962 146 424

—
Dinamização
Associação Mentemovimento

—
População-alvo
Comunidade em geral



22 a 26 de junho

Dia Internacional Contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas

Campanha de sensibilização contra o abuso e o tráfico ilícito de drogas

—
Dinamização
Trilho - Santa Casa da Misericórdia de São João da Madeira

—
População-alvo
Comunidade geral



26 de junho

Novas Substâncias Psicoativas - Até quando?

Plataformas de vídeo/áudio,
Redes Sociais e Rádios
Escolares

Dinamização de um podcast que promova a reflexão e informação junto da comunidade acerca do fenómeno dos comportamentos aditivos e dependências: Novas Substâncias Psicoativas – Até quando?

—
Dinamização
Trilho da Santa Casa da Misericórdia de São João da Madeira
× Município de São João da Madeira

—
População-alvo
Comunidade em geral

Atividades Regulares



Pequeno-Almoço com Saúde Incluída

Trilho - Santa Casa
da Misericórdia
de São João da Madeira

Serviço de pequeno-almoço
para pessoas em situação de
Sem-Abrigo em funcionamento
todos os dias úteis, das 9h30 às 10h.

Outras
Iniciativas
de Promoção
da Saúde das
Instituições
de São João
da Madeira

— Dinamização

Trilho da Santa Casa da Misericórdia
de São João da Madeira

— População-alvo

Pessoas em situação de Sem - Abrigo

Cultura Conjunta

Programa de visitas culturais mensais – como exposições, espetáculos e outros eventos – abertas à comunidade, que promove o acesso democrático à cultura e reconhece o seu papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico e social.

Eventos programados

11 abril × 21h

09 maio × 15h

20 junho × 14h

–
Contactos para informações

Maria João Leite
256 824 532 (rede fixa)
969 849 736 (rede móvel)

–
Dinamização

Centro Comunitário Associação de Jovens Ecos Urbanos

–
População-alvo

Crianças dos 6 aos 10 anos.





Walking Sports Grupo Sport

É o desporto que conhece, mas com uma regra fundamental: aqui caminha-se, não se corre. Esta adaptação reduz o impacto nas articulações, garantindo que homens e mulheres com mais de 50 anos possam manter-se ativos. Todas as semanas uma nova modalidade: Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol.

—
Contactos para informações
 geral@clds5g-sjm.pt
 969 526 965
 256 882 021

—
Dinamização
 CLDS 5G x Q1 ALGORITMO
 x Junta de Freguesia de São João da Madeira

—
População-alvo
 Maiores de 50 anos residentes
 em São João da Madeira



Nós da Mente

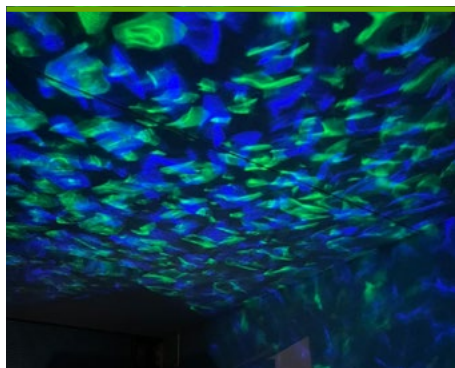
Itinerante

Oficina de estimulação cognitiva, centrada no desenvolvimento de atividades práticas destinadas a melhorar ou preservar funções cognitivas como memória, atenção, raciocínio e linguagem.

—
Contactos para informações
 ccpa@misericordiasjm.org
 969 526 955

—
Dinamização
 Centro Comunitário da Santa Casa da Misericórdia de São João da Madeira

—
População-alvo
 População com 60 e mais anos



Terças-Feiras,
quinzenalmente,
das 18h às 19h

Oficina das Emoções para Crianças

Oficinas que visam a promoção da saúde mental das crianças, através do desenvolvimento e fortalecimento de competências socioemocionais ao nível do reconhecimento, da compreensão, da expressão e da autorregulação das suas emoções, de forma saudável, equilibrada e adaptativa.

—
Contactos para informações

Sara Patrão e José Carlos Cardoso
256 824 532 (rede fixa)
969 849 736 (rede móvel)

—
Dinamização

Centro Comunitário Associação
de Jovens Ecos Urbanos

—
População-alvo

Crianças dos 6 aos 10 anos.



Entre Nós

Espaço de convívio, partilha e ocupação, onde se realizam diversas atividades como manualidades, jogos, passeios, culinária e outros. Surge como um momento de encontro informal, promotor da interação social, do autoconhecimento e da valorização pessoal, proporcionando momentos de escuta, partilha de experiências, aprendizagem e experimentação de novas atividades.

—
Contactos para informações

ccpa@misericordiasjm.org
969 526 955

—
Dinamização

Centro Comunitário da Santa Casa da
Misericórdia de São João da Madeira

—
População-alvo

Pessoas adultas 50 e mais anos.



Visitas Solidárias

Apoio psicossocial no domicílio, personalizado e ajustado a cada pessoa, para promoção do bem-estar.

—
Contactos para informações
 ccpa@misericordiasjm.org
 969 526 955

—
Dinamização
 Centro Comunitário da Santa Casa da Misericórdia de São João da Madeira

—
População-alvo
 População sénior, em situação de isolamento social, dependência ou dificuldades de mobilidade



Projeto Cãopanhia

Acompanhamento psicossocial com recurso a animais de companhia. Atividade em grupo e/ou individual, em espaço coletivo ou no domicílio.

—
Contactos para informações
 caopanhia@misericordiasjm.org
 961 914 415

—
Dinamização
 Santa Casa da Misericórdia de São João da Madeira

—
População-alvo
 Pessoas com 65 e + anos, residentes nos concelhos de S. João da Madeira e Oliveira de Azeméis

20 junho

Agenda Municipal da saúde

Terças-Feiras,
quinzenalmente,
das 18h30 às 20h

Lugares de Encontro

Sala Ecos Urbanos
na Oliva Creative Factory

Através de conversas e atividades multidisciplinares, promove-se o autocuidado, a autoestima e a saúde mental. Simultaneamente, as crianças participam em oficinas de expressão criativa, num ambiente afetivo e estimulante, permitindo que mães e filh@s desenvolvam o seu potencial de forma saudável e consciente.

—
Contactos para informações

Maria João Leite
256 824 532 (rede fixa)
969 849 736 (rede móvel)

—
Dinamização

Centro Comunitário Associação
de Jovens Ecos Urbanos

—
População-alvo

Famílias monoparentais
(mães & filh@s)





Matinés Dançantes

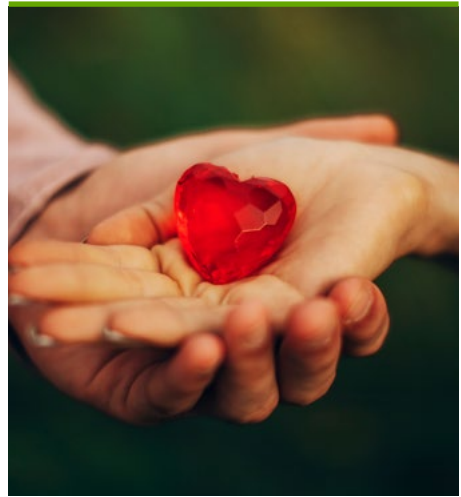
Itinerante

Tarde de dança livre, animada por DJ profissional, combinando movimento corporal e estímulo musical para promover o bem-estar integral.

—
 Contactos para informações
ccpa@misericordiasjm.org
 969 526 955

—
 Dinamização
 Centro Comunitário Santa Casa x Junta
 de Freguesia de S. João da Madeira

—
 População-alvo
 Pessoas 50 e mais anos



Amor com amor se paga

Visitas semanais de voluntários ao domicílio de pessoas dependentes, para promoção do descanso do cuidador.

—
 Contactos para informações
ccpa@misericordiasjm.org
 969 526 955

—
 Dinamização
 CLDS 5G x Q1 ALGORITMO

—
 População-alvo
 Cuidadores informais

Espaço Ocupar(te)

Projeto Trapézio com Rede -
Santa Casa da Misericórdia
de São João da Madeira

Dinamização de ateliês para
pessoas com Comportamentos
Aditivos e Dependências.

Cerâmica

× segunda-feira;

Desenvolvimento Pessoal e Social

× terça-feira;

Artes Visuais

× quarta-feira;

Expressão

Artística/Teatro

× quinta-feira;

Olaria

× sexta-feira.

- Dinamização

Projeto Trapézio com Rede da Santa
Casa da Misericórdia de São João da
Madeira

- População-alvo

Pessoas com comportamentos
aditivos e dependências



LINKS ÚTEIS

Acreditar – Apoio a Crianças e Jovens com Cancro × www.acreditar.org.pt
Associação para a Promoção da Segurança Infantil × www.apsi.org.pt
Associação para o Planeamento da Família × apf.pt
Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar × www.apmgf.pt
Associação Portuguesa de Nutrição × www.apn.org.pt
Associação Nacional de Cuidadores Informais × www.ancuidadoresinformais.pt
DGS – Direção Geral da Saúde × www.dgs.pt
Federação Portuguesa de Atletismo × www.fpatletismo.pt
INEM × www.inem.pt
IPST - Instituto Português do Sangue e Transplantação × ipst.pt
Liga Portuguesa Contra o Cancro × www.ligacontracancro.pt
Mentemovimento - Associação Pró-Saúde Mental de Entre Douro e Vouga
× www.mentemovimento.pt
SNS 24 × www.sns24.gov.pt
Serviço Nacional de Saúde × www.sns.gov.pt
Sociedade Portuguesa de Hipertensão × www.sphpta.org.pt
Vencer Autismo × www.vencerautismo.org

CONTACTOS E LINHAS DE APOIO

Número Nacional de Emergência × 112
Linha Nacional de Emergência Social × 144
SNS 24 × 808 24 24 24
Linha Intoxicações/INEM × 808 250 143
Linha Segurança Social × 300 502 502
Linha Cidadão × 300 003 990
Linha do Cidadão com Deficiência × 800 20 84 62
Linha do Cidadão Idoso × 800 20 35 31
Linha da Criança × 800 20 66 56
Linha APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) × 116 006
AURORA – Estrutura de Atendimento à Vítima × 966 754 024
Linha do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica × 800 202 148
Linha SOS SIDA × 800 201 040
Sexualidade em Linha × 800 222 003
Linha SOS Droga × 1414
Linha SOS Deixar de fumar × 808 208 888
Linha Saúde Pública × 808 211 311
Linha de Apoio na Demência × 213 610 46535
Linha SOS voz amiga (Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio)
213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 (diariamente das 15h30 às 00h30)

