



Câmara Municipal de Aveiro

Gabinete do Presidente

Nota de Imprensa N.º 148 de 09 de outubro de 2025

I – Dia Mundial da Saúde Mental

A Câmara Municipal de Aveiro irá assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental no amanhã dia 10 de outubro, sexta-feira, com atividades a decorrer no Largo do Mercado Manuel Firmino entre as 10h00 e as 17h00.

Destacar os desafios no combate às doenças do foro mental, bem como desmistificar as mesmas, sensibilizar para a importância de reconhecer os sinais deste tipo de doenças e incentivar a procura de profissionais especializados são os objetivos desta ação.

Programa:

10h00 às 13H00

- **Promoção da Saúde Mental** [Potes de reflexão | Jardim de inspiração]
- **Exercícios de Qijong** [Equilíbrio energético e bem-estar físico e mental]
- **Prevenção de Stress e Ansiedade** [Sinais de alerta e estratégias de autocuidado]
- **Riscos Psicossociais** [Sensibilização para a Saúde mental nos locais de trabalho]
- **Divulgação do Projeto + Saúde** – Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Aveiro.

14h00 às 17h00

- **Respirar e Mover** [Pausas ativas para autorregulação]
- **Tertúlia Partilh@s da Mente** [Conversas que cuidam: saúde mental sem estigma]
 - Bem-estar
 - Primeiros socorros em saúde mental - procura de ajuda

- Combate ao estigma
- **Sessão de Risoterapia** [Rir é o melhor remédio]
- **Divulgação do Projeto + Saúde** – Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Aveiro.
- **Saborear o Momento** [Lanche com todos os sentidos]
 - Pausa para lanchar, reduz o stress e melhora o bem-estar!

Organizada pela Câmara Municipal de Aveiro, Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro e Unidade Local da Região de Aveiro e com a colaboração da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Aveiro, a ação tem entrada gratuita e destina-se ao público em geral.

II – Caminhada "Pequenos Passos. Grandes Gestos"

A 15.^a edição das caminhadas Pequenos Passos, Grandes Gestos® realiza-se a 11 de outubro, às 15h00, em várias Cidades, incluindo em Aveiro. A partida será feita no largo do Mercado Manuel Firmino e a ação conta com o apoio da Câmara Municipal de Aveiro.

Pequenos Passos, Grandes Gestos® é uma iniciativa promovida pelo Movimento Vencer e Viver do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro e insere-se no âmbito do "Outubro Rosa", mês de prevenção do cancro da mama.

Esta é a ação solidária e de sensibilização comunitária para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama mais emblemática na região centro, pela sua frequência anual e simultânea em sete cidades, envolvendo milhares de pessoas.

A participação na caminhada - cuja t-shirt exclusiva e anual de participante tem o valor de 6€ e é limitada ao stock existente, reverte na íntegra para as iniciativas de apoio à mulher com cancro da mama, seus familiares e amigos, promovidas pelo Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Agradecemos toda a atenção dispensada e apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Guilherme Carlos
Chefe de Gabinete do Presidente da Câmara Municipal de Aveiro