

março mulher® 2025

A SAÚDE DAS MULHERES

PARA TODAS AS MULHERES E TODOS OS HOMENS...
...UMA INICIATIVA DE CIDADANIA,
UMA QUESTÃO DE DIREITOS HUMANOS!

SIGA-NOS: @MarcoMulher  



MARÇO MULHER 2025

“A SAÚDE DAS MULHERES ”

Este ano assinalamos mais um mês de encontros, avanços e pontos de partida na luta pela igualdade, que continua. Embaladas pelas tentativas recentes da inclusão da saúde da Mulher na agenda pública, abraçamos o tema: *Saúde das Mulheres*.

Esta é uma escolha que invoca os direitos humanos básicos e que vem desafiar-nos para uma postura crítica no que diz respeito ao acesso e representatividade das mulheres nas várias esferas da saúde pública. Um serviço que se considera disponível num país não está acessível a todas as suas cidadãs e seus cidadãos de igual forma. Por isso, importa discutir as pontes a erguer e os muros a derrubar para que se consiga assegurar a igualdade no usufruto destas conquistas de abril.

Importa questionar a quem toma decisões na esfera da Saúde Pública: “*Que problemas ainda não foram equacionados?*” e “*Que pessoas ainda não foram escutadas?*”, sublinhando esta última. Os silenciosos e as silenciosas são quem mais importa procurar ativamente, porque se um grito saiu à rua, pelo menos a oportunidade de o expressar já foi assegurada.

O conhecimento e o estudo sistemático da saúde da Mulher ainda têm caminho por percorrer. E a distância acresce com a interseção de outras vulnerabilidades. É esta visão interseccional que reforça a preocupação com a saúde da mulher não branca, da mulher migrante, da mulher com deficiência ou incapacidades, da mulher com doença crónica, da mulher com doença mental, da mulher com dificuldades socioeconómicas, da mulher com baixa escolaridade.

A conferência “*A Saúde das Mulheres em Portugal*”, organizada pelo Expresso e pela Hologic em 2022, reuniu um grupo de trabalho composto por especialistas e representantes de entidades científicas relevantes na área da saúde das mulheres.

Neste evento foi reforçada a importância de garantir a manutenção dos direitos na saúde reprodutiva, a vulnerabilidade das mulheres que, durante a pandemia, foram as mais afetadas pela prevalência de sofrimento psicológico e de morbilidade psiquiátrica e a desigualdade salarial e o seu impacto na saúde. No entanto, aquilo que escolhemos destacar são os fatores protetores mencionados nesta conferên-

cia: uma melhor conciliação trabalho-família; e suporte social. Ambos evocam a participação de **toda** a sociedade, não apenas do SNS – Serviço Nacional de Saúde, ou das próprias mulheres – toda a gente faz parte dessa teia protetora e, por isso, convidamos à reflexão acerca do papel que cada uma e um de nós tem nesse suporte e reconhecimento da importância das mulheres da nossa vida.

O Março Mulher 2025 (MM25) pretende contribuir para que a abordagem do tema da saúde da mulher integre a agenda política e pública atual, de forma a combater desigualdades numa área vital da nossa existência. **O MM25** representa a mobilização de pessoas, de coletivos e de recursos, aliada à procura de informação fidedigna e atualizada, para promover a reflexão consciente e o debate democrático: este ano, em torno dos desafios que a Mulher enfrenta ao nível da saúde. **Convidamos a refletir, a participar, a fazer barulho e passar a palavra. Que de boca em boca se transportem as vontades. Que as vontades deixem sementes. Que das sementes brotem cravos. Que se entrelacem mãos e arregacem mangas, porque é de singulares que se faz um coro.**

Vamos abrir espaços de conversa, de escuta ativa e partilha. Uma conversa capaz de acolher e conter, validar e responder. Uma conversa focada na procura de soluções em rede, eficaz na definição de grupos e ações capazes de atuar em várias frentes. É preciso não esquecer que passos dados em frente deixam pegadas e requerem manutenção. É preciso reunir respostas e enriquecer esta caminhada pela igualdade, em diversidade e talentos. Mais ainda, em tempos de guerra, de polarização e terror mediático, é preciso relembrar que lutas vencidas se travam de mãos dadas e, punhos cerrados, só os apontados ao céu!

O programa Março Mulher é promovido pela SEIES - Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social e pelo Município de Setúbal, com o apoio de uma Comissão Organizadora composta pelas Juntas de Freguesia do Concelho e o Instituto Politécnico de Setúbal. O “Março Mulher” só é possível graças a centenas de pessoas voluntárias, de instituições, de empresas, que ao longo de 31 anos generosamente continuam a partilhar o seu tempo, as suas ideias, e pelas suas mãos constroem connosco a **GRANDE FESTA** do concelho de **SETÚBAL PELA IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS**.

Contamos consigo!
Participe no Março Mulher 2025

1 A 31 DE MARÇO | TERÇAS E QUINTAS

Março Mulher - Facebook | Março Mulher - Instagram

O MARÇO MULHER SUGERE...

Publicações semanais nos feeds e stories das redes sociais do Março Mulher com sugestões de livros, filmes, séries, artigos de jornal, artigos científicos, entre outros, relacionados com o tema da Saúde das Mulheres.

Org.: Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social (SEIES)

1 DE MARÇO | SÁBADO | DAS 9H30 ÀS 12H00

Auditório Bocage

A SAÚDE DA MULHER NA MENOPAUSA

Workshop gratuito sobre os cuidados de saúde da mulher na menopausa. Dedicado a todas as mulheres que queiram esclarecer as suas questões e compreender esta nova etapa da vida da mulher em termos fisiológicos.

Informações e inscrições: 265 522 783 | 967 456 166 | farmaciaatlanticpark@gmail.com

Org.: Farmácia Atlantic Park

1 DE MARÇO | SÁBADO | 18H00

Casa da Cultura - Espaço das Artes

INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “BRUXAS E BRUXOS DA MARIA E DA SOFIA”

Texto e ilustrações de Sofia Ponte e Maria Ponte.

Patente entre 1 e 13 de março

Horário: de terça a domingo, das 16h00 às 19h00

Org.: ARTISET

1 MARÇO | SÁBADO | 21H30

Casa da Cultura - Sala José Afonso

CICLO EXPERIMENTÁCULO

Margaux Gazur

Margaux Gazur é uma compositora, intérprete, produtora e DJ a viver atualmente em Berlim, cuja música toca vários estilos e influências, da eletrónica à música concreta, passando pelo jazz e pela clássica. Nas suas composições, explora diferentes possibilidades de sons, utilizando instrumentos pouco convencionais, objetos de uso diários e gravações e field recordings.

Entrada: 4,00€ | Org.: Câmara Municipal de Setúbal (CMS) | Experimentáculo Associação

SEMANA 2 A 8 DE MARÇO

3 DE MARÇO A 30 DE MAIO

SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS | 10H00 ÀS 11H45

Núcleo de Ginástica do Vitória Futebol Clube

PROJETO MAMA (MOVIMENTAR, ACREDITAR, MUDAR E ALCANÇAR)

Sessões de exercício físico, sessões educacionais e estratégias motivacionais para o alívio dos sintomas relacionados com o Cancro da Mama e com o respetivo tratamento, visando a melhoria da qualidade de vida e a promoção da autonomia funcional das participantes.

Público-alvo: Mulheres com cancro da mama que já tenham terminado os tratamentos.

Informações e inscrições: 912 005 109 | grupoapoioisetubal@ligacontracancro.pt

Org.: Liga Portuguesa Contra o Cancro – Grupo de Apoio de Setúbal (GASET), em parceria com Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) - Escola Superior de Educação (ESE), Vitória Futebol Clube - Núcleo de Ginástica.

3, 17 E 31 DE MARÇO | SEGUNDAS | 15H00 ÀS 16H30

Centro de Cidadania Activa (Cd'CA)

EU SEI, EU SINTO

Conversa e roda de escrita para libertar medos ou angústias.

Público-alvo: M/12. Mulheres.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Alexandrina Pereira em parceria com a Casa da Poesia de Setúbal, com o apoio da SEIES | Cd'CA

5 DE MARÇO | QUARTA | 9H30 ÀS 13H00 E DAS 14H30 ÀS 18H00

Associação Portuguesa para a Inovação e Desenvolvimento (IDSET)

MULHERES EM MOVIMENTO

Workshop de “Biblioterapia no Feminino”, workshop de “Arranjos Florais”, preenchimento de um Mural, aula de Yoga “Treino físico, mental e espiritual”, Coaching Emocional.

Público-alvo: M/12. Mulheres.

Informações e inscrições: claim@idset.pt

Org.: IDSET em parceria com “Criativamente Nós”, Raquel Jesus – Professora de Yoga Integral, SEIES (Madalena Neves Afonso - Psicóloga Clínica)

5 A 11 DE MARÇO

Cd'CA

EXPOSIÇÃO “A SAÚDE DA MULHER”

Exposição de cartazes sobre como aprender a viver melhor para promover a saúde e evitar a doença.

Inauguração: 5 de março, às 15h00, com a presença da convidada Dra. Anita Vilar.

Informações: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Oficina de Artes Decorativas - SEIES | Cd'CA

5 A 31 DE MARÇO | SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS

Nas redes sociais, no site do município, instagram e facebook do Março Mulher e rede interna de comunicação do McDonald's de Setúbal

SABIA QUE...?

Campanha baseada em dados estatísticos e informações sobre as (des) Igualdades.

Contactos para adesão à campanha: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org ou 936 616 138 | disoc@mun-setubal.pt

Org.: SEIES, CMS

6 DE MARÇO | QUINTA | 18H00 ÀS 20H00

Cd'CA

PREP TALK: UMA NOVA ESCOLHA PARA MULHERES DE TODAS AS REALIDADES?

A interseccionalidade de experiências nas mulheres na área da saúde sexual, nomeadamente de mulheres que fazem trabalho sexual, mulheres trans, mulheres que usam drogas e mulheres migrantes. O uso da PrEP, método de prevenção do HIV, como instrumento empoderador.

Informações e inscrições: 911 098 449 | comunicacao@gatportugal.org

Org.: Grupo de Ativistas em Tratamentos (GAT), AIDS Healthcare Foundation (AHF) e MANAS

7 DE MARÇO | SEXTA | 9H00 ÀS 17H30

IPS – Escola Superior de Ciências Empresariais (ESCE) - Auditório Nobre III SEMINÁRIO | I INTERNACIONAL DOS IMPACTOS

DA MENSTRUACÃO, CLIMATÉRIO E ANDROPAUSA NA VIDA DAS PESSOAS, ORGANIZAÇÕES E SOCIEDADE

Encontro promotor da reflexão sobre as fases da vida das mulheres que afetam o seu bem-estar individual, a sua dinâmica na família, no local de

trabalho e na sociedade em geral.

Atividade integrada nas comemorações dos 45 anos do IPS.

Público-alvo: M/16. Estudantes, gestoras/es, técnicas/os de recursos humanos, profissionais de saúde. Público em geral. Informações e inscrições: www.ips.pt

Org.: IPS-ESS/ ESCE/ Escola Superior de Educação (ESE), em parceria com SEIES

7 DE MARÇO | SEXTA-FEIRA | 21H00

Fórum Municipal Luísa Todí

CAROLINA DE DEUS

Carolina de Deus é uma cantora e compositora

Autodidata no piano, deu aos 18 anos os primeiros passos na música no concurso televisivo La Banda, transmitido na RTP, no qual foi finalista.

Esteve nomeada em 2022 para um Globo de Ouro, na categoria de “Revelação do Ano”

Entrada: 25,00€ | Org.:CMS

8 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 13H00

Partida: Largo Manuel da Luz Graça (Frente à sede JFSS)

Chegada: Praça de Bocage, seguindo-se para o Jardim do Bonfim.

CAMINHAMOS PELA IGUALDADE – CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Caminhada que pretende reforçar a importância da luta contra a discriminação, a violência sobre as mulheres e as desigualdades de género. Almoço partilhado. Oferta de t-shirt.

Informações e inscrições:

Presenciais (sede JFSS) | 265 719 524 | anacristina.goncalves@jfss.pt

Org.: CMS, JFSS, UFS em parceria com Movimento Democrático de Mulheres (MDM) e Lebres do Sado

8 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 13H00

Partida: Centro Comunitário da União das Freguesias de Setúbal (UFS), Polo da Anunciada

Chegada: Praça de Bocage, seguindo-se para o Jardim do Bonfim.

CAMINHAMOS PELA IGUALDADE – CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Caminhada que pretende reforçar a importância da luta contra a discriminação, a violência sobre as mulheres e as desigualdades de género. Almoço

partilhado. Oferta de t-shirt.

Informações: JFSS - 265 719 520/ UFS - 265 428 752

Org.: CMS, JFSS, UFS em parceria com Movimento Democrático de Mulheres (MDM) e

Lebres do Sado

8 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 13H00

Partida: Polo Social e Cultural da Freguesia do Sado

Chegada: Moinho de Maré da Mourisca

CAMINHAMOS PELA IGUALDADE – CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Caminhada que pretende reforçar a importância da luta contra a discriminação, a violência sobre as mulheres e as desigualdades de género. Inclui uma sessão de aquecimento e de alongamentos, e um lanche. Oferta de t-shirt.

Informações: Junta de Freguesia do Sado (JFS) - 265 783 016 | Org.: CMS e JFS

8 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 13H00

Partida: Azeitão Bacalhôa Parque

Chegada: Pinhal de Negreiros

CAMINHAMOS PELA IGUALDADE – CAMINHADA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Caminhada que pretende reforçar a importância da luta contra a discriminação, a violência sobre as mulheres e as desigualdades de género. Aula de zumba. Oferta de t-shirt.

Informações: União das Freguesias de Azeitão (UFA) - 212 199 930 | 212 180 694

Org.: CMS e UFA

8 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 12H00 E 15H00 ÀS 17H00

ARTISET (Casa da Cultura)

PINTANDO HISTÓRIAS DE MULHERES

ARTE AO VIVO EM CELEBRAÇÃO AO DIA DA MULHER

Artistas locais, sócias/os da Artiset, estarão presentes com os seus cavaletes, pintando ao vivo obras que homenageiam e representam mulheres em diversas expressões artísticas e técnicas.

Informações e inscrições: 918 928 573 | geral.artiset@gmail.com | Org.: Artiset

8 DE MARÇO | SÁBADO | 11H30

Jardim do Bonfim

PRAÇA MULHER

Animação, atuações artísticas, músicas, jogos e ateliês. Ponto de encontro de cidadãs, cidadãos e organizações da sociedade setubalense.

Informações: JFSS - 265 719 520/ UFS - 265 428 752

Org.: CMS, UFS em parceria com Movimento Democrático de Mulheres (MDM) e Lebres do Sado

8 DE MARÇO | SÁBADO | 16H00

TAS – Teatro Animação de Setúbal

O DIA SEGUINTE – LEITURA EM VOZ ALTA

Leitura encenada do drama O DIA SEGUINTE, de Luiz Francisco Rebello. A peça aborda a luta de uma jovem mulher diante das dificuldades financeiras e emocionais que enfrenta ao descobrir uma gravidez inesperada.

Público-alvo: M/12 | Informações e reservas: 265 532 402 | geral@tas.pt

Obs.: Entrada livre. Reserva prévia, limitada à lotação da sala.

Org.: TAS, em parceria com CMS

8 DE MARÇO | SÁBADO | 16H00

Praça de Bocage - Espaço Multiusos

CONCERTO ESPECIAL DE CELINA DA PIEDADE

Este concerto visa celebrar as mulheres e a sua contribuição para a música e a cultura, num espetáculo que promete encantar o público com a força e a emoção da música tradicional. A entrada é livre, e todos são convidados a participar nesta homenagem à mulher, à sua história e ao seu papel na sociedade. A artista está acompanhada de Inês Pereira, jovem fadista de Setúbal, e do grupo Vozes da União. Org.: CMS

8 DE MARÇO | SÁBADO | 21H00

Facebook do Município de Setúbal

CAMPANHA “TEMOS DIREITO AOS NOSSOS DIREITOS”

A campanha foi lançada no âmbito do Dia Internacional dos Direitos Humanos, tendo como objetivo sensibilizar a comunidade em geral para a importância de garantir, proteger e promover os direitos humanos. O vídeo/produto final, lançado a 8 de março, Dia Internacional da Mulher, resulta de um conjunto de fotos/vídeos enviados/as pelos/as participantes alusivos ao tema dos Direitos Humanos. Org.: CMS

SEMANA 9 A 15 DE MARÇO

10, 27 e 28 DE MARÇO | SEGUNDA, QUINTA E SEXTA

10/03: 14h00 às 17h00 - Escola Secundária Sebastião da Gama

27/03: 15h00 às 17h00 - Escola Secundária Sebastião da Gama

28/03: 9h00 às 11h00 - Escola Profissional Cristóvão Colombo

O AUTOCUIDADO E A SAÚDE MENTAL: CUIDAR DE TI É IMPORTANTE!

Esta ação de sensibilização pretende mostrar como o autocuidado pode ser um aliado importante na prevenção de problemas de saúde mental.

Público-alvo: Estudantes das escolas indicadas

Obs.: Atividade fechada. Org.: Latitudes - CAPP, Escola Secundária Sebastião da Gama e Escola Profissional Cristóvão Colombo

11 e 22 DE MARÇO

TERÇA, 15H00 ÀS 16H30, E SÁBADO, 16H30 ÀS 18H00
Cd'CA

WORKSHOP “ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DA MULHER”

Roda de conversa sobre a influência dos nutrientes na saúde da mulher em diferentes etapas da vida, desde a menarca à menopausa.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Lúcia Carvalho com o apoio da SEIES | Cd'CA

12 DE MARÇO | QUARTA | 14H30

Centro Comunitário Polo São Julião

OFICINA DE MODELAGEM - FLORES AO ALTO

com Célia Antunes dos Santos - Oficina C

Oficina de modelagem (massa de modelar): Flores silvestres da Arrábida são o mote para enaltecer a beleza da nossa Serra!

Informações e inscrições: 935 766 881 | centro.comunitario@uf-setubal.pt | Org.: UFS

12 E 26 DE MARÇO | QUARTAS

12/03: 14H00 às 17H30 - Biblioteca de Azeitão

26/03: 14H00 às 17H30 – Biblioteca da ESS - IPS

WORKSHOP ‘BIBLIOTERAPIA NO FEMININO’

A Biblioterapia como uma ferramenta de apoio psicossocial e psicológico, destacando o uso da literatura no trabalho com questões relacionadas com trauma, desenvolvimento pessoal, saúde física, literacia, entre outros aspetos.

Público-alvo: M/16 | Informações e inscrições: madalenevevesafonsopsic@gmail.com

Org.: SEIES (Madalena Neves Afonso, Psicóloga Clínica), Biblioteca de Azeitão (12/03) e IPS (26/03)

Redes sociais: Instagram @madalenevevesafonso.psic /@cooperativa_seies /@marcomulher

13, 20 E 27 DE MARÇO | QUINTAS | 10H00 ÀS 11H30

Parque Urbano de Albarquel – Pavilhão Arrábida Go

WORKSHOP DE MINDFULNESS

Promover a atenção plena, ajuda a reduzir o stress e a aumentar o bem-estar. O Mindfulness promove o relaxamento, melhora a concentração e fortalece a conexão entre mente e corpo.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Paula Beliz em parceria com SEIES | Cd'CA, e a CMS

DE 13 A 31 DE MARÇO | 9H30 ÀS 13H00 E DAS 14H00 ÀS 17H30
Cd'CA

A HISTÓRIA E AS MULHERES NA SAÚDE: EXPOSIÇÃO E DEBATE

Exposição biográfica sobre as primeiras médicas que se formaram em Portugal e mulheres que mudaram o mundo da saúde.

Inauguração seguida de um círculo de conversas: 13 de março, quinta, às 15h00.

Informações: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Oficina Arte, Escrita e Pintura - SEIES | Cd'CA

14 DE MARÇO | SEXTA | 10H00 ÀS 12H30

Centro Sónia Rio - APPACDM de Setúbal

A SAÚDE DA MULHER COM DEFICIÊNCIA E NEURODIVERSIDADE: QUANTO ESTÁ POR FAZER?

Numa conversa informal, várias mulheres falam sobre a saúde física e mental das mulheres com deficiência, desde especialistas a testemunhos na primeira pessoa, para que a comunidade conheça melhor a realidade desta população.

Informações: 265 541 160 | dcicp@appacdmsetubal.pt

Org.: APPACDM

14 DE MARÇO | SEXTA | 11H00 ÀS 12H00 E DAS 14H00 ÀS 17H00

Centro Comunitário da UFS – Polo da Anunciada

WORKSHOP “AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DE BURNOUT EM CUIDADORES/AS”

Este workshop constitui-se como uma breve ação de formação disponibilizando ferramentas numa base prática e vivencial para a promoção da saúde mental e do bem-estar de quem cuida.

Público-alvo: Profissionais de saúde, prestadoras/es de serviços de apoio a idosas/os, outras/os profissionais do cuidado, cuidadoras/es informais.

Informações e inscrições: 964 480 280 | harmonizando@gmail.com

Org.: UFS em parceria com Harmonizando – Academia e Clínica Holística

15 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 12H30

Cd’CA

IMERSÃO EMOTIVA - RENASCER NA PASTA DE PAPEL

Libertação de emoções restritivas através da técnica da pasta de papel: rasgar papel, sujar as mãos na pasta, moldar o feminino para a conexão interior emocional.

Público-alvo: Mulheres de todas as idades

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Obs.: Trazer roupa confortável que se possa sujar

Org.: Nas Tintas com o apoio da SEIES | Cd’CA

15 DE MARÇO | SÁBADO | 16H00

TAS

WORKSHOP TEATRO E SAÚDE

Orientado pela atriz Célia David, este workshop pretende abordar o papel do Teatro na saúde mental e física das mulheres, através de ferramentas comuns que permitem uma prática diária de exercícios simples de auto-conhecimento, autocontrolo, relaxamento, relacionamento interpessoal, emocional e social.

Público-alvo: M/18. Mulheres.

Informações e reservas: 932 563 905 | geral@tas.pt

Entrada: 20,00€

Org.: TAS

15 DE MARÇO | SÁBADO | 18H00

Casa da Cultura - Espaço das Artes

INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “O MEU CORPO É O MEU PROTESTO”

Mostra coletiva de Penset e Susana Dagat.

Patente entre 15 e 27 de março

Horário: de terça-feira a domingo, das 16h00 às 19h00 | Org.: ARTISET

15 MARÇO | SÁBADO | 21H30

Casa da Cultura - Sala José Afonso

CONCERTO PINUTS, COM LAURA MASOTTO

Laura Masotto é uma violinista italiana (irmã do pianista Lorenzo Masotto) que se iniciou ainda criança nesse mesmo instrumento. Tem vindo a desenvolver uma interessante carreira a solo, tocando por diversos palcos na Europa e não só. Fez bandas sonoras para peças de teatro e algumas sessões de estúdio com outros músicos. Agora, em março de 2025, lança o novo disco “The Spirit of Things”.

Entrada: 4,00€ | Org.: CMS | Pinuts

SEMANA 16 A 22 DE MARÇO

18 DE MARÇO | TERÇA | 11H30 ÀS 13H00

Jardim da Saúde (Junto do Memorial a José Afonso)

CHI-KUNG: MEDITAÇÃO EM MOVIMENTO

Consciência na respiração. Movimentos que induzem estados mentais e emocionais de calma, relaxamento e foco no momento presente. Benefícios para a saúde mental e hormonal da mulher.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Obs.: Em caso de chuva ou de condições atmosféricas inadequadas, a atividade realizar-se-á no Cd’CA. | Org.: Luísa Ramos em parceria com SEIES | Cd’CA

18 DE MARÇO | TERÇA | 15H00

Cd’CA

RODA DE CONVERSA - HÁBITOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Uma roda de conversa informal sobre rotinas que incluem tempo e compromisso com uma tarefa e estilos de vida benéficos para a saúde.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Obs.: Trazer papel e caneta | Org.: Paula Beliz em parceria com SEIES | Cd’CA

19 DE MARÇO | QUARTA | 18H30 ÀS 20H30

Casa do Largo – Sala de Formação

UM CASO DE AMOR COMIGO MESMA

Experiência transformadora voltada para mulheres que desejam fortalecer a autoestima, cultivar o autocuidado e posicionar-se com confiança nas suas relações e dinâmicas diárias. Através do esclarecimento de dúvidas, estratégias práticas e reflexões. Ação de sensibilização no âmbito da candidatura PRR – OIL – UFS – Sem Âncoras

Informações e inscrições: 936 616 738 | disoc@mun-setubal.pt

Org.: CMS | Mentis INquietas

21 DE MARÇO | SEXTA | 15H00

Movimente Estúdio

WORKSHOP “O PAPEL DA AMAMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL E O CAMINHO PARA O SUCESSO”

Estudos revelam que as mães que planeiam e realmente amamentam têm cerca de 50% menos probabilidade de ficarem deprimidas do que as que não tinham planeado e não amamentaram. Dinamizadoras: Conselheira de amamentação Sónia Nobre e a Psicóloga Dra. Joana Dinis.

Público-alvo: Mulheres grávidas

Informações e inscrições: movimenteestudiosetubal@gmail.com

Org.: Movimente Estúdio

22 DE MARÇO | SÁBADO | 14H30 ÀS 16H30

Cd’CA

DANÇAS CIRCULARES PARA MULHERES – MANDALAS EM MOVIMENTO

Pretende-se empoderar as mulheres, despertando a sua consciência para o seu papel transformador, através da dança em união e partilha com as demais.

Público-alvo: Mulheres de todas as idades

Inscrições: 964 480 280 | harmonizando@gmail.com

Org.: Harmonizando – Academia e Clínica Holística com o apoio da SEIES | Cd’CA

SEMANA 23 A 29 DE MARÇO

24 DE MARÇO | SEGUNDA | 14H00 ÀS 17H00

Hospital de São Bernardo – Sala de Sessões

O AUTOCUIDADO E A DOENÇA MENTAL NA SAÚDE FEMININA

Pretende-se promover uma reflexão sobre a importância do autocuidado como ferramenta essencial para a prevenção de doenças mentais na saúde feminina. Serão explorados os desafios que as mulheres enfrentam no seu dia a dia, bem como estratégias para manter o equilíbrio entre a saúde física e emocional. Informações e inscrições: geral@latitudes.org.pt | Org.: Latitudes CAPP em parceria com GIPIG - Grupo de Implementação Plano de Igualdade de Género – Unidade Local de Saúde da Arrábida (ULSA)

25 DE MARÇO | TERÇA | 18H00

Polo Social e Cultural da Freguesia do Sado

RODA DE CONVERSAS: IGUALDADE E EMPODERAMENTO FEMININO

Uma roda de conversa, onde se pretende promover uma reflexão sobre a igualdade e empoderamento feminino. Informações e inscrições: geral@jf-sado.pt
Org.: SEIES, CMS e Junta de Freguesia do Sado

26 DE MARÇO | QUARTA | 9H00 ÀS 13H00

Hospital de São Bernardo – Sala de Sessões

**DOCUMENTÁRIO “INCOMPATÍVEL COM A VIDA”
VISIONAMENTO E DEBATE**

Documentário premiado de Eliza Capai, pré-selecionado para os Óscares, que aborda a experiência de gravidez frustrada da própria realizadora e de outras mulheres, convidando a uma reflexão sobre perda gestacional, aborto e luto. Após a exibição, é dinamizado um debate que contará com a presença de Carla Pita Santos, presidente do OVO Portugal.

Informações e inscrições: ldm@montedelettras.pt | Org.: Monte de Letras em parceria com OVO Portugal (entidade de sociedade civil) e ULSA

27 DE MARÇO | QUINTA | 9H00 ÀS 14H30

Auditório Bocage

JORNADAS MARÇO MULHER 2025 – “A SAÚDE DAS MULHERES”

Encontro que desafia à reflexão em torno do tema do Março Mulher 2025, abordando as especificidades físicas e mentais que caracterizam as mulheres nos diferentes ciclos de vida e as variáveis sociodemográficas relacionadas

com o género que condicionam a sua qualidade de vida, bem-estar e saúde.

Público-alvo: M/12. Público em geral, estudantes do ensino secundário ou universitário, profissionais de diferentes áreas | Informações e inscrições: 265 547 450
seies@cooperativaseies.org | Org.: SEIES, JFSS, CMS, IP

28 DE MARÇO | SEXTA | 22H00

Bons Augúrios – Espaço Cultural CRÓNICA FEMININA

Esta é a hilariante jornada de Laura, representada por várias personagens femininas, determinadas a encontrar o amor. As personagens da peça, todas elas Lauras, relatam uma série de encontros e desencontros românticos, cada um mais cómico e desastroso que o anterior.

Público-alvo: M/12 | Informações e reservas: artensemble@gmail.com | Entrada: 3,00€

Org.: RespirArte, grupo de teatro da escola Art'Ensemble, em parceria com Câmara Municipal de Palmela e Junta de Freguesia da Quinta do Anjo

29 DE MARÇO | SÁBADO | 9H30 ÀS 18H30

Cd'CA

VAMOS VESTIR A AUTOESTIMA (DE E PARA MULHERES)

Projeto que visa trabalhar a autoconfiança e a capacitação de mulheres para o contacto com o mercado de trabalho. Este ano associa-se ao tema do MM25 “Saúde das Mulheres” e a profissionais da área da saúde e do bem-estar. Informações: 925 215 456 | Obs.: Participação por convite. Atividade fechada. Org.: Grupo de Voluntariado “De e para Mulheres” em parceria com SEIES | Cd'CA

29 DE MARÇO | SÁBADO | 10H00 ÀS 13H00

Campo da Associação de Moradores do Casal das Figueiras TORNEIO DE FUTSAL MISTO

A Igualdade entre os géneros faz-se também no Desporto! A equipa juvenil de Futsal Casarão-TT realiza um torneio misto para jovens entre os 13 e os 18 anos, com convidadas e convidados especiais.

Informações: 925 215 496 / teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org | Org.: TT-TeiaTrampolim.E9G em parceria com Associação de Moradores do Casal das Figueiras

29 DE MARÇO | SÁBADO | 18H00

Casa da Cultura - Espaço das Artes

INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO “PEDAÇOS DE MIM”

Mostra de artes plásticas de Teresa Gomes Santos.

Patente entre 29 de março e 10 de abril

Horário: de terça-feira a domingo, das 16h00 às 19h00 | Org.: ARTISET

QUINZENA 30 DE MARÇO A 12 DE ABRIL

30 DE MARÇO | DOMINGO | 10H00 ÀS 11H30

ARTISET (Casa da Cultura)

II ENCONTRO DAS MULHERES DIRIGENTES DO MOVIMENTO ASSOCIATIVO DO CONCELHO DE SETÚBAL

Sessão de Yoga do Riso com Fernanda Pacheco, líder de Yoga do Riso, e sessão fotográfica “Homenageando a Mulher: Celebrando a Autoestima”.

Informações: 936 627 321 / 925 904 843 | coletividades.setubal@gmail.com

Org.: ACCSet – Associação das Coletividades do Concelho de Setúbal em parceria com Artiset | Redes Sociais: Instagram @accset.coletividades.setubal

5 DE ABRIL | SÁBADO | 10H00 ÀS 12H00

Casa da Baía

AS MARCAS QUE CARREGAMOS - A MULHER MIGRANTE E EM CONTEXTO DE GUERRA

Conversa/debate sobre as mulheres que fogem do seu país devido à guerra e, por outro lado, as mulheres que ficam e enfrentam todas as dificuldades de um contexto de guerra. Convidadas que podem dar o seu testemunho na primeira pessoa. Informações: setubal@casa-apoioaosemabrigo.org

Org.: CASA – Centro de Apoio ao Sem Abrigo

12 DE ABRIL | SÁBADO | 10H00 ÀS 12H00

Casa da Baía

“A SAÚDE DA MULHER - A MULHER COM DEFICIÊNCIA”

Conversa/debate sobre a Mulher com deficiência com testemunhos reais de mulheres que podem partilhar o seu dia a dia, as suas dificuldades e conquistas.

Intervenção de profissionais de saúde sobre o atual estado da saúde no nosso país e em particular a saúde da mulher e da mulher com deficiência. O que já está a ser feito e o que pode ser feito.

Informações: setubal@casa-apoioaosemabrigo.org | Obs.: Evento com intérprete de língua gestual portuguesa | Org.: C.A.S.A. em parceria com Associação All Aboard

ONDE ACONTECE

• APPACDM de Setúbal

Centro Sónia Rio – Rua Fialho de Almeida, n.º 8 e 8 A, 2910-493 Setúbal
265 541 160 | dcj@appacdmsetubal.pt

• Artiset

Casa da Cultura – Rua Detrás da Guarda, n.º 28, 1.º A, 2900-347 Setúbal
265 236 168 | geral.artiset@gmail.com

• Associação de Moradores do Casal das Figueiras

Rua da Associação de Moradores, 2900-121 Setúbal
925 215 496 | teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org

• Auditório Bocage

Av. Nuno Álvares, 2910-269 Setúbal
265 719 520 | geral@jfss.pt

• Biblioteca de Azeitão

Rua de Lisboa, n.º 11, Vila Nogueira, 2925-558 Azeitão
212 188 398 | biblioteca.azeitao@mun-setubal.pt

• Bons Augúrios – Bar e Espaço Cultural

Rua Pereira Cão, n.º 45, 2900-549 Setúbal
968 521 879 | bonsaugurios@gmail.com

• Casa da Baía

Avenida Luísa Todi, n.º 468, 2900-456 Setúbal
265 545 410

• Casa da Cultura

Rua Detrás da Guarda, n.º 28, 1.º A, 2900-347 Setúbal
265 236 168

• Casa do Largo – sala de formação

Largo José Afonso, n.ºs 24-25, 2900-650 Setúbal
265 421 080

• Centro Comunitário da União das Freguesias de Setúbal – Polo da Anunciada

Avenida General Daniel de Sousa, n.º 14, 2900-401 Setúbal
265 428 752 | geral@uf-setubal.pt

• Centro Comunitário – Polo de São Julião

Rua Deputado Henrique Cardoso, n.º 13, 2900-110 Setúbal
265 523 128 | geral@uf-setubal.pt

• Centro de Cidadania Activa (CD´CA)

Rua João Eloy do Amaral, n.º 140, 2900-414 Setúbal
265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

• Escola Profissional Cristóvão Colombo

Av. Bento Gonçalves n.º 1, 2910-432 Setúbal
265 541 700 | setubal@epcc.pt

• Escola Secundária Sebastião da Gama

Rua da Escola Técnica, 2900-354 Setúbal
265 523 176 / 265 228 306 | geral@aesg.pt

• Fórum Municipal de Setúbal

Av. Luísa Todi, n.º 61, 2900-461 Setúbal
265 522 127

• Hospital de São Bernardo – Sala de Sessões

Rua Camilo Castelo Branco, n.º 175, 2910-548 Setúbal
265 549 000 / 925 422 805 – Extensão: 4150
maria.carnot@ulsa.min-saude.pt / gestao.altas@ulsa.min-saude.pt

• IDSET - Associação Portuguesa para a Inovação e Desenvolvimento

Praceta Afonso Paiva, LT-10, R/C, 2910-705 Setúbal
265 098 907 / 939 555 316 | geral@idset.pt

• IPS - ESCE – Escola Superior de Ciências Empresariais

Estefanilha, 2910-761 Setúbal
265 710 814 (Divisão de comunicação) | divisao.dcre@ips.pt

• Jardim da Saúde - Junto do Memorial a José Afonso
Avenida José Mourinho, 2900-572 Setúbal

• Junta de Freguesia de São Sebastião
Largo Manuel da Luz Graça, n.º 5-A, 2910-591 Setúbal
265 719 520 | geral@jfss.pt

• Junta de Freguesia do Sado - Polo Social e Cultural da Freguesia do Sado
Rua Principal das Praias do Sado, 2910-327 Setúbal
265 783 016 | geral@jf-sado.pt

• MAEDS - Museu de Arqueologia e Etnografia do Distrito de Setúbal
Av. Luísa Todi, n.º 162, 2900-451 Setúbal

• Movimento Estúdio
Praceta Afonso de Paiva, n.º 6, loja F, 2910-705 Setúbal
918 823 394 / 913 443 960
movimenteestudiosetubal@gmail.com / geral@movimenteestudio.pt

• Museu do Trabalho Michel Giacometti
Largo dos Defensores da República, 2910 Setúbal
265 537 880

• TAS – Teatro de Animação de Setúbal
R. Dr. Aníbal Álvares da Silva, n.º 9, 2900-227 Setúbal
265 532 402 | geral@tas.pt

• Azeitão Bacalhôa Parque
N10, Junto da rotunda da Bacalhôa, Vila Nogueira de Azeitão
212 199 930 / 917 655 286 | geral@jfreg-azeitao.com

• Parque Urbano da Albarquel - Pavilhão Arrábida Go
Av. José Mourinho, 2900-633 Setúbal
265 548 234/5

• Vitória Futebol Clube – Núcleo de Ginástica
Travessa do Bonfim 34, 2900-281 Setúbal
962 302 818 | ginasticavfc@gmail.com

QUEM FAZ ACONTECER | PARCEIR@S DO MM25

- Alexandrina Pereira – Poetisa
- AIDS Healthcare Foundation (AHF)
- APPACDM de Setúbal
- ACCSET - Associação de Coletividades do Concelho de Setúbal
- Artiset - Associação de Artistas Plásticos de Setúbal
- Associação All Aboard
- Associação de Moradores do Casal das Figueiras
- Casa da Poesia de Setúbal
- CASA – Centro de Apoio ao Sem Abrigo, Delegação de Setúbal
- CMS - Câmara Municipal de Setúbal
- Cd’CA - Centro de Cidadania Activa I SEIES
- Consórcio TT – Teia Trampolim – E9G
- “Criativamente Nós”
- IDSET – Associação Portuguesa para a Inovação e Desenvolvimento
- EPCC – Escola Profissional Cristóvão Colombo
- ESSG – Escola Secundária Sebastião da Gama
- Farmácia Atlantic Park
- GASET - Liga Portuguesa Contra o Cancro, Grupo de Apoio de Setúbal
- GAT - Grupo de Ativistas em Tratamento
- Grupo de Voluntariado “De e para Mulheres”
- HARMONIZANDO – Academia e Clínica Holística
- IEFPP - Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Instituto Politécnico de Setúbal I ESCE - Escola Superior de Ciências Empresariais
- Instituto Politécnico de Setúbal I ESE - Escola Superior de Educação
- Instituto Politécnico de Setúbal I ESS - Escola Superior de Saúde
- JFSS - Junta de Freguesia de S. Sebastião
- JFS - Junta de Freguesia do Sado
- Latitudes CAPP
- Lebres do Sado
- Luísa Soromenho – Chi-kung e Meditação
- Lúcia Carvalho – Nutrição e Bem-estar
- Madalena Neves Afonso – Psicologia Clínica, Coaching Psicológico e Biblioterapia
- MANAS
- McDonald’s de Setúbal
- Monte de Letras
- Movimente Estúdio
- MDM - Movimento Democrático das Mulheres
- Nas Tintas Paint Club
- Oficina Arte, Escrita e Pintura I Cd’CA
- Oficina de Artes Decorativas I Cd’CA
- OVO Portugal
- Paula Beliz – Mindfulness e Hábitos de Vida Saudáveis
- Raquel Jesus – Professora de Yoga Integral
- RespirArte – Escola Art’ Ensemble
- SEIES – Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social
- TAS - Teatro de Animação de Setúbal
- UFS - União das Freguesias de Setúbal
- UFA - União de Freguesia de Azeitão
- ULSA - Unidade Local de Saúde da Arrábida I GIPIG – Grupo de Implementação Plano de Igualdade de Género
- VFC - Vitória Futebol Clube - Núcleo de Ginástica

