



Ações de capacitação e sensibilização comunitária / Calendário de Sessões / UCCTL-RQ-2026

| FREGUESIA<br>SESSÃO                                | Vale da<br>Senhora da<br>Póvoa | Meimão | Meimoa | Benquerença | Salvador | Aranhas | Bemposta | Pedrógão de<br>S. Pedro | Aldeia<br>do Bispo | Aldeia de<br>João Pires | Águas | Penamacor |
|--|--------------------------------|--------|--------|-------------|----------|---------|----------|-------------------------|--------------------|-------------------------|-------|-----------|
|  | 15h                            | 14h    | 15h    | 14h         | 15h      | 14h     | 15h      | 14h                     | 15h                | 14h                     | 14h   | 16h       |
| Promoção da<br>Alimentação/hidratação<br>saudáveis | 23/4                           | 23/4   | 16/4   | 16/4        | 12/5     | 12/5    | 22/4     | 22/4                    | 29/4               | 29/4                    | 30/4  | 13/5      |
| Literacia em Hipertensão                           | 20/5                           | 20/5   | 6/5    | 6/5         | 13/5     | 13/5    | 14/5     | 14/5                    | 21/5               | 21/5                    | 27/5  | 6/1       |
| Literacia em diabetes                              | 18/6                           | 18/6   | 28/5   | 28/5        | 3/6      | 3/6     | 17/6     | 17/6                    | 24/6               | 24/6                    | 25/6  | 3/3       |
| Técnicas de alívio de stress                       | 8/7                            | 8/7    | 1/7    | 1/7         | 2/7      | 2/7     | 9/7      | 9/7                     | 15/7               | 15/7                    | 16/7  | 13/5      |