

# Feira “Mira-a-Mente” promove saúde mental em Odemira

written by O Cidadão | 13 de Outubro, 2025



A Feira de Saúde Mental de Odemira – “Mira-a-Mente” vai realizar-se a 18 de outubro, no Parque das Águas, em Boavista dos Pinheiros, numa iniciativa promovida pela Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano e pela Unidade de Cuidados na Comunidade – Saúde na Mira.

# Mira-A-Mente

Feira da Saúde Mental de Odemira

Parque das Águas | 18 de outubro de  
Boavista dos Pinheiros | 2025 09h30 - 17h30

Juntos por uma saúde mental

com voz,  
rede e  
presença!



CMO direitos reservados.

Sob o lema **“Juntos por uma saúde mental, com voz, rede e presença!”**, o evento reúne **entidades e projetos** que atuam na área da **saúde mental** no concelho de Odemira, com o propósito de **reforçar a prevenção e estimular o diálogo sobre o tema**.

A feira decorre **entre as 09:30 e as 17:30**, com um **programa de atividades lúdico-pedagógicas** acessível a toda a comunidade. O evento inclui **workshops, apresentações de livros, momentos desportivos e stands informativos**, destinados à **partilha de conhecimento e sensibilização** para a importância da saúde mental.

# Mira-A-Mente

Feira da Saúde Mental de Odemira

Parque das Águas  
Boavista dos Pinheiros

18 de outubro de  
2025 09:30 - 17:30



Juntos por uma saúde mental

com voz,

mente e

presença!

## Programa

- 09:30 – Abertura da Feira Mira-a-Mente e das inscrições para os workshops com Saúde de Rego
- 10:00 – Aula Vivaz: Ativa (30 min) - ESPAÇO 1
- 10:30 – Introdução e Aula de Animação com OdeLife (45 min) - ESPAÇO 1
- 11:00 – Workshop Musicoterapia para crianças (30 min) (Série de 20 vagas) - ESPAÇO 2
- 11:30 – Aula de Plantas com OdeLife (30 min) (Série de 20 vagas com limite de 10 inscritos) (Série de 20 vagas com limite) - ESPAÇO 1
- 12:00 – Workshop: Tocar com Sentido para crianças (30 min) (Série de 20 vagas) - ESPAÇO 2
- 12:30 – Atividade PEI: “Desliza-te Para Te Ligares” adaptada e criada por jovens (30 min) (Série de 15 vagas) - ESPAÇO 1
- 13:00 – Apresentação do Livro “O Meu Melhor: Como viver com Esquizofrenia Agudamente”, pela autora Ana Freixo (30 min) - BANCA ORGANIZANTE
- 13:30 – Atividade Musical pelo Grupo Coral Infantil de Odemira “Cá se Canta” (15 min) - ESPAÇO 1
- Almoço livre - espaços para picnic
- 14:00 – Atividade Musical pelo Tuna da Universidade Sénior de Odemira (15 min) - ESPAÇO 1
- 14:30 – Apresentação do Livro “Uma Vida Inesperada - viagens pelo mundo das amigas” de Carla Fernandes (30 min) - ESPAÇO 1
- 14:30 – Projeto Sublimar - Workshop de Colorização com Ilustrações de Flávia Fernandes Romão (15:00) (Série de 4 vagas) - ESPAÇO 2
- 14:45 – Apresentação do Livro “Cartões PEI para Adolescentes” de Ana Isabel Pereira (30 min) - ESPAÇO 1
- 15:00 – Aula de Yoga para crianças com Mariana Nunes (15) (Série de 20 vagas) - ESPAÇO 2
- 15:30 – Workshop “Como lidar melhor a mente” por Tiago Sousa (20 a 17:00) (Série de 20 vagas) - ESPAÇO 1
- 17:30 – Encerramento da Feira Mira-a-Mente

Reserva o teu lugar no programa através do link no site [www.mira-a-mente.pt](https://www.mira-a-mente.pt) ou através do formulário de inscrição disponível no local da feira.



CMO direitos reservados.

Entre as ações dirigidas ao público mais jovem, destacam-se as atividades do projeto “Playspots – Vamos Brincar”, além de animação musical com o Grupo Coral Infantil de Odemira Cá se Canta e a Tuna da Universidade Sénior de Odemira.

A organização é da Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano e da Unidade de Cuidados na Comunidade – Saúde na Mira, com o apoio do Município de Odemira, Junta de Freguesia de Boavista dos Pinheiros, Junta de Vila Nova de Milfontes, TAIPA – Organização Cooperativa para o Desenvolvimento Integrado do Concelho de Odemira, Associação Oncomira – Pessoas e Oncologia, APCO – Associação de Paralisia Cerebral de Odemira, Tic-Tac – Associação para a Promoção de Tempos Livres de Crianças e Jovens, e diversas empresas locais.

OC/RPC