

# Azeitão recebe ciclo sobre vida saudável

written by O Cidadão | 3 de Abril, 2026



Um conjunto de **sessões semanais sobre estilos de vida saudáveis** decorre às **terças-feiras de abril**, entre as **10:30 e as 11:30**, no **Auditório da Junta de Freguesia de Azeitão**, em **Vendas de Azeitão**.

A iniciativa **“Arrábida Saudável”** é promovida pela **Unidade Local de Saúde da Arrábida**, através da **USF Serra Mãe**, com o apoio de parceiros locais e da **Câmara Municipal de Setúbal**, e tem como objetivo a **promoção de hábitos de vida saudáveis** junto da população.

A sessão de abertura realiza-se a **7 de abril**, assinalando o **Dia Mundial da Saúde**, e aborda a **medicina do estilo de vida** e os comportamentos associados à prevenção e tratamento de doenças. Participam **Sara Madeira**, médica de medicina geral e

familiar, e **Joana Agostinho**, nutricionista, no âmbito do projeto **“Diabetes no Feminino”**.

No dia **14 de abril**, o tema é a **gestão do peso**, com a intervenção de **Mariana Canhão**, médica da USF Serra Mãe e membro da equipa de apoio à pessoa com obesidade.

A sessão de **21 de abril** centra-se na **dieta mediterrânica**, com orientação do **chef Luís Alves**, da **Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal**, e da nutricionista **Joana Agostinho**, explorando a relação entre alimentação e saúde.

O ciclo termina a **28 de abril**, com uma sessão dedicada à **saúde cardiovascular**, dinamizada por **Quitéria Rato** e **Jéni Quintal**, do **Serviço de Cardiologia do Hospital de São Bernardo**, no âmbito do projeto **“7 Dias do Coração”**.

As **sessões são gratuitas**, abertas à população e não requerem inscrição prévia, estando sujeitas à **lotação do espaço**.

OC/RPC