

# Caminhada sénior em Setúbal promove envelhecimento ativo

written by O Cidadão | 21 de Setembro, 2024



Na manhã de 19 de setembro, decorreu em Setúbal a **caminhada “Não caias nessa!”**, iniciativa que envolveu mais de três dezenas de seniores da freguesia do Sado. A atividade teve como objetivo principal sensibilizar para a importância do envelhecimento ativo através da prática regular de exercício físico e da prevenção de quedas.

O evento integrou o **projeto “Fórum de Saúde – Setúbal a Pensar em Si”**, promovido pela **Câmara Municipal de Setúbal**, em parceria com a **Junta de Freguesia do Sado** e a **Unidade Local de Saúde da Arrábida (ULSA)**. A caminhada teve início no Jardim Espaço Liberdade, percorrendo cerca de três quilómetros até ao Moinho de Maré da Mourisca e retorno.

Durante o percurso, participaram também **profissionais de saúde**

**do Centro Hospitalar de Setúbal, que informaram os participantes sobre os riscos associados a quedas e as medidas de autoproteção a adotar. A presidente da Junta de Freguesia do Sado, Marlene Caetano, e técnicos do município acompanharam igualmente a atividade.**

Além da prática de exercícios de aquecimento e alongamento, os participantes foram incentivados a identificar possíveis barreiras arquitetónicas na freguesia do Sado, para futura análise e resolução. O passeio “Não caias nessa!” será replicado nas outras quatro freguesias do concelho, com percursos adaptados às necessidades locais.

OC/RPC