

Rastreios e caminhada em Setúbal promovem Saúde

written by O Cidadão | 13 de Maio, 2025



Setúbal vai acolher a 15.^a edição do evento **“7 Dias do Coração”**, que decorrerá entre 14 e 17 de maio, com o objetivo de promover a saúde cardiovascular da população local. A iniciativa inclui **rastreios gratuitos focados em fatores de risco cardiovascular, como nutrição, hipertensão arterial, tabagismo, fibrilhação auricular, diabetes e colesterol.**

Os rastreios serão realizados na placa central da Avenida Luísa Todi, nos **dias 14, 15 e 16 de maio, entre as 09h00 e as 16h00.** Durante estes dias, os participantes poderão avaliar a sua condição física, sendo acompanhados por profissionais de saúde que irão fornecer informações e aconselhamentos para a promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças cardiovasculares.

Além dos rastreios, o evento inclui a realização da caminhada **“Encostas de São Filipe – Circuito na Natureza”** no dia 17 de maio. O passeio pedestre terá início às 09:00, junto à Casa da Baía, com regresso previsto para as 13:00. Este percurso circular, de dificuldade fácil, oferece aos participantes a oportunidade de praticar exercício ao ar livre, enquanto desfrutam das belas paisagens da Serra da Arrábida.

A caminhada é gratuita, mas com vagas limitadas a 30 participantes, e as inscrições devem ser feitas até às 17:00 do dia 16 de maio, através do e-mail gabinete.saude@mun-setubal.pt ou do telefone 936 616 738.

O evento é organizado pelo Serviço de Cardiologia da Unidade Local de Saúde da Arrábida, em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana, o Instituto Politécnico de Setúbal e a Câmara Municipal de Setúbal, e visa sensibilizar a comunidade para a importância da prevenção e manutenção da saúde cardiovascular.