

NOTÍCIAS DA REDE

MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



**REDE
PORTUGUESA
MUNICÍPIOS
SAUDÁVEIS**

Associação Parceira da OMS

20.º ANIVERSÁRIO

ALFÂNDEGA DA FÉ
ALMADA
ALMODÓVAR
ALVITO
AMADORA
AZAMBUJA
BARRANCOS
BARREIRO

BEJA
BRAGANÇA
CASTRO MARIM
FIGUEIRA DA FOZ
GOLEGÃ
GONDOMAR
LAGOA (AÇORES)
LAGOA (ALGARVE)

LISBOA
LOULÉ
LOURES
LOURINHÃ
LOUSÃ
MATOSINHOS
MIRANDA DO CORVO
MONTIJO

ODEMIRA
ODIVELAS
OEIRAS
PALMELA
PONTA DELGADA
PORTIMÃO
PORTO SANTO
RIBEIRA GRANDE

SEIXAL
SERPA
SESIMBRA
SETÚBAL
SOURE
TÁBUA
TORRES VEDRAS
VALONGO

VIANA DO ALENTEJO
VIANA DO CASTELO
VIDIGUEIRA
VILA FRANCA DE XIRA
VILA REAL

ÍNDICE

3

EDITORIAL

— JOAQUIM SANTOS

5

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

6

SESSÃO DE ABERTURA

— ANDREIA JORGE SILVA

— JOAQUIM SANTOS

— PEDRO PINA

11

I SESSÃO PLENÁRIA

— JORGE MORGADO

— JOSÉ PATRÍCIO

— LUÍS LIBERATO

16

II SESSÃO PLENÁRIA

— TERESA FIGUEIREDO

— JÚLIA VINHAS

— FÁTIMA BAPTISTA

24

ASSINATURA DA DECLARAÇÃO

25

SESSÃO DE ENCERRAMENTO

EDITORIAL



JOAQUIM SANTOS

Presidente do Conselho de Administração
da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

A revista que se apresenta reúne as principais conclusões do VI Fórum da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis que teve lugar no dia 27 de outubro de 2016, no Fórum Luísa Todí, em Setúbal. Este fórum cumpriu um conjunto de objetivos, entre os quais celebrar o aniversário desta associação de municípios, constituída a 10 de outubro de 1997.

«Comunidades Saudáveis para Todos» e «Bem-Estar Físico Mental e Social» foram as temáticas debatidas neste Fórum que juntou especialistas e profissionais de diferentes áreas que partilharam conhecimento, ideias e inquietações tendo como base um denominador comum, a atividade física enquanto veículo facilitador de processos de aprendizagem e de integração, contribuindo para a prática de estilos de vida saudáveis e para a promoção de bem-estar físico e mental e ainda para a melhoria dos níveis de saúde das populações.

Saúde, desporto para todos, abordagens complementares, participação, barreiras, direitos, inclusão, territórios educativos, criatividade, competências sociais, estilos de vida saudáveis, avaliação de programas de intervenção, vivências pessoais e história de vida constituíram os principais conceitos abordados pelos especialistas que marcaram presença no palco do VI Fórum dos Municípios Saudáveis.

Setúbal Cidade Europeia do Desporto assumiu particular destaque no quadro deste Fórum. O município de Setúbal concretiza da Cidade Europeia do desporto a importância da atividade física e desportiva para todos os cidadãos e cidadãs, independentemente da sua condição física ou mental, idade, sexo, raça, condição financeira ou social. O desporto, fator de integração, de tolerância e de respeito pelas diferenças, assenta em valores sociais, educativos e culturais e exerce uma influência positiva na saúde e na qualidade de vida.

Neste Fórum de partilha de boas práticas e de discussão de temáticas estruturantes do Projeto Cidades Saudáveis, contamos com a presença de diferentes autarquias, IPSS, escolas, academia, agrupamentos de centros de saúde, instituições desportivas, entre outras, totalizando cerca de 250 participantes que no final dos trabalhos testemunharam a aprovação da Declaração de Setúbal – Compromisso para 10 Metas e Desafios na Promoção da Saúde, subscrita pelos 25 municípios associados que marcaram presença neste Fórum.

Este Fórum só foi possível com o envolvimento e participação de todos e traduziu a fase de maturação vivenciada por esta associação de municípios com 19 anos de existência.

Em 2018 realizaremos o VII Fórum da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, dando continuidade à dinamização de estratégias locais promotoras de saúde melhorando, de forma sustentada, o nível de vida e os índices de saúde das populações que residem nos Municípios Saudáveis.



DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DE COMUNIDADES SAUDÁVEIS

A saúde é um recurso estruturante do desenvolvimento social, económico e pessoal, e uma dimensão importante da qualidade de vida. Ter acesso ao desporto, à cultura, à educação, à habitação, à alimentação e à saúde está proporcionalmente relacionado com o nível de vida individual e coletivo e constitui um fator diferenciador na construção da equidade, justiça social, responsabilidade e respeito pela diferença.

Esta abordagem multidimensional da saúde posiciona o Poder Local Democrático no centro da intervenção e confere-lhe a responsabilidade e o desafio de continuamente defender os interesses das populações e ser catalisador de ganhos em saúde, exigindo do Poder Central o cumprimento e o assumir das suas responsabilidades de investimento nesta área.

Volvidas praticamente duas décadas do percurso da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, sustentado na ação intersetorial para a saúde, esta associação de municípios e os seus associados assumem renovados compromissos pela Saúde, a saber:

- 1.** Continuar a defender o Serviço Nacional de Saúde, uma conquista que garante o acesso à saúde enquanto um direito consagrado na Constituição da República Portuguesa com 4 décadas de existência.
- 2.** Desempenhar um papel ativo na defesa da saúde, designadamente reivindicando a acessibilidade a cuidados de saúde de qualidade para toda a população e condições de equidade territorial no acesso aos equipamentos e serviços de saúde.
- 3.** Investir na elaboração e atualização dos instrumentos municipais de diagnóstico e de planeamento estratégico em saúde, designadamente o Perfil de Saúde, o Plano de Desenvolvimento de Saúde e a Carta de Saúde em estreita articulação e integração com as revisões e atualizações dos Planos Municipais de Ordenamento do Território, nomeadamente nos Planos Diretores Municipais e ainda nos Planos de Desenvolvimento Social.
- 4.** Promover a elaboração de Carta Desportiva e de Plano Municipal de Desenvolvimento Desportivo, envolvendo o movimento associativo desportivo.
- 5.** Apoiar o desenvolvimento do Roteiro Nacional para a Saúde nas Áreas Metropolitanas de Lisboa e Porto e Comunidades Intermunicipais.
- 6.** Continuar a priorizar a intervenção junto das populações mais vulneráveis com piores condições de saúde, mitigando as desigualdades em saúde.
- 7.** Continuar a apostar num ambiente físico construído promotor de saúde, acessível, inclusivo e potenciador da prática de estilos de vida saudáveis.
- 8.** Reforçar a prevenção de doenças crónicas, investindo também na prática de atividade física regular, na educação para uma alimentação saudável e em abordagens preventivas do consumo abusivo de álcool, de tabaco e de substâncias psicoativas.
- 9.** Manter a aposta na dinamização de programas e/ou projetos municipais de intervenção transversal aos vários públicos, visando a promoção da saúde mental e o bem-estar psicológico.
- 10.** Estabelecer estratégias locais, em articulação com os cuidados de saúde primários, para promover a participação e empoderamento dos munícipes e dos agentes locais da comunidade, desenvolvendo programas de promoção da literacia em saúde e da capacitação técnica dos agentes locais para os cuidados de saúde personalizados.

Setúbal, 27 de outubro de 2016

SESSÃO DE ABERTURA



VI FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

A sessão de abertura contou com a participação da diretora do Serviço de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde em representação do diretor-geral de Saúde, Andreia Jorge Silva, do presidente do Conselho de Administração da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis e presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos, e do vereador Pedro Pina em representação do município de Setúbal.

SESSÃO DE ABERTURA

VI FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

O VI FÓRUM DA RPMS

CONCLUIU QUE OS DETERMINANTES

INFLUENCIAM O ESTADO DE SAÚDE

DAS POPULAÇÕES



ANDREIA JORGE SILVA

Em representação da Direção Geral da Saúde

Referiu que existem desafios importantíssimos em Portugal e em toda a Europa no que diz respeito à saúde das pessoas, em concreto o desafio da multimorbilidade, que está bastante associado à questão da doença crónica e obviamente à questão do envelhecimento.

Enfatizou o facto de podermos fazer mais pelas populações, para que vivam mais tempo, mais saudáveis e com maior qualidade de vida.

O VI Fórum da RPMS é uma iniciativa que reflete brilhantemente como os determinantes influenciam o estado de saúde das populações e

como os municípios, na sua intervenção territorial, poderão ajudar e influenciar os seus munícipes a serem mais saudáveis.

Agradeceu a presença de todos e salientou que o Ministério da Saúde está sempre disponível para colaborar em iniciativas desta natureza. Referiu ainda que num futuro muito próximo, gostaria de convidar a RPMS a integrar a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, que terá a sua implementação em 2017. E que conta, igualmente, com a participação desta associação noutros projetos no âmbito da promoção da saúde e da prevenção da doença.

SESSÃO DE ABERTURA

VI FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



JOAQUIM SANTOS

Presidente do Conselho de Administração
da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis

A minha primeira palavra de felicitações é para o município de Setúbal que acolhe esta edição do fórum, este ano Cidade Europeia do Desporto, ao vereador Pedro Pina e a toda a sua equipa de eleitos e trabalhadores que desenvolvem a promoção de Setúbal enquanto Município Saudável.

Cumprimento a representante do ministro da saúde, todos os municípios presentes, quer ao nível político, quer técnico, os intervenientes e moderadores, as instituições presentes e todos aqueles que se interessaram por este tema tão decisivo para o nosso futuro coletivo.

Antes de entrar no tema do fórum, permitam-me somente assinalar que muito recentemente comemorámos os 19 anos da nossa Rede, no

município da Vidigueira com atividades saudáveis para mais de 400 pessoas de norte a sul de Portugal.

Durante estes 19 anos, a rede passou de 9 municípios fundadores para 34 municípios associados, que abrangem 25% da população nacional, e queremos continuar a crescer.

Nestes 19 anos de trabalho coletivo pela saúde das populações foram inúmeros os ganhos obtidos. Durante este período foram vários os objetivos perseguidos por esta associação resultantes da vontade de disseminar, pelo território nacional, a metodologia de intervenção das Cidades Saudáveis, de consolidar a rede portuguesa, conferindo-lhe maior maturidade em termos de intervenção e de articulação com o poder local e central.

SESSÃO DE ABERTURA

VI FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS

Temos incentivado o desenvolvimento dos perfis e planos de desenvolvimento em saúde nos vários municípios associados, bem como apoiado a definição e construção de ferramentas de suporte à avaliação e monitorização dos ganhos em saúde.

No plano internacional, a RPMS goza de credibilidade e é apreciada pela sua dinâmica e envolvimento na rede das Redes Nacionais de Cidades Saudáveis da OMS, que integramos desde 2001.

Temos participado nos diversos planos estratégicos na área da saúde, como é exemplo a participação no Conselho Consultivo e de Acompanhamento do Plano Nacional de Saúde (PNS) 2012-2016, bem como sido voz ativa nos momentos mais significativos de discussão na área da saúde no panorama nacional.

Encontramo-nos presentemente a iniciar o desenvolvimento do Roteiro Nacional para a Saúde, na Área Metropolitana de Lisboa e nas Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Baixo Alentejo e Região de Coimbra, com a colaboração do Instituto de Geografia e Ordenamento de Território. Este roteiro procura conhecer a realidade do país ao nível das desigualdades no acesso aos cuidados de saúde numa base regional e colocar esta questão na agenda política do poder central e local.

Na península de Setúbal onde nos encontramos, e analisando somente os dados relativos ao número de camas hospitalares e médicos, verificamos que existe um desvio, relativamente à média nacional, de 1 300 camas e mais de 700 médicos em falta.

Adicionalmente, pretende diagnosticar um conjunto de indicadores holísticos de saúde, promover o debate em torno deste problema e apontar recomendações e soluções possíveis para a localização de equipamentos de saúde, promovendo a redução das desigualdades em saúde e, consequentemente, a melhoria da saúde e qualidade de vida das nossas populações.

Queremos continuar a crescer e a consolidar a nossa ação, e o fórum da rede é o principal palco para este objetivo.

Para concluir esta breve saudação, pretendo lançar algumas notas para o debate de hoje.

A primeira é que para todas as fases da vida de qualquer pessoa, a atividade física é fundamental, não só para a sua condição física, como para o bem-estar mental e socialização. E que essa atividade seja adaptada a cada ser humano, na fase da vida em que se encontra. Logo precisa de ser orientada, e permanentemente avaliada, para maximizar os seus resultados, primeiramente na aprendizagem motora e no final da vida no prolongamento das funções e qualidade de vida de cada um. Sabemos também que apesar da nossa Constituição da República, que comemora este ano 40 anos, referir que todos têm direito à cultura física e ao desporto, a verdade é que, no contexto europeu, Portugal ocupa um dos últimos lugares no índice de prática da atividade física e desportiva entre a população.

Aliás, segundo dados do European Social Survey que analisa as condições de saúde física e mental em 21 países, apenas 13,1% dos



homens portugueses e 11,5% das mulheres praticam exercício físico com regularidade.

Estes dados mais recentes confirmam o nosso atraso nesta matéria, tal como já apontavam os resultados dos vários eurobarómetros sobre a prática da atividade física pelos portugueses.

Outro dado alarmante mostra-nos que 41,4% dos homens fuma mais de 20 cigarros por dia, e que 47,5% dos homens consome álcool mais que uma vez por semana.

E que também 30% das mulheres portuguesas demonstram sintomas depressivos.

Esta constatação traduz claramente que o Estado nas últimas 4 décadas não cuidou de desenvolver a atividade física e desportiva entre a população, pese embora o esforço realizado pelas autarquias locais e movimento associativo popular, que têm sido ainda assim os verdadeiros pilares do desporto que ainda vamos tendo em Portugal.

Basta olhar para o setor que deveria ser o principal elemento de formação da população, a escola pública e o seu currículo, para percebermos claramente que a atividade física e desportiva na escola é desvalorizada, sendo considerada muitas vezes meramente acessória, inclusive pelos próprios docentes. É na escola pública que se deveria implementar uma nova e mais abrangente abordagem à atividade física e desportiva, inculcando nos novos cidadãos conceitos, práticas e hábitos que permanecessem para a vida, e que resultassem em melhor saúde e qualidade de vida.

Alguns poderão dizer que a abordagem se deve fazer pelo setor da saúde. Outros que se deverá fazer por este ou aquele setor. Mas só um plano verdadeiramente multissetorial é que poderá revolucionar o atraso que o nosso país regista neste capítulo, juntando os profissionais da educação, desporto, saúde e outros, para que se consiga finalmente iniciar uma trajetória apontada em abril de 1976, para alcançarmos comunidades mais saudáveis.

No final do dia de hoje, e após o que vaticino um debate vivo e muito interessante sobre esta temática, iremos aprovar um documento — a Declaração de Setúbal, com 10 compromissos para conseguirmos comunidades mais saudáveis.

SESSÃO DE ABERTURA

VI FÓRUM REDE PORTUGUESA DE MUNICÍPIOS SAUDÁVEIS



PEDRO PINA

Em representação da presidente
da Câmara Municipal de Setúbal

Agradecemos e congratulamo-nos pela realização deste encontro no concelho, sendo o mesmo importante para o município porque representa reconhecimento e uma excelente oportunidade para debater e refletir sobre uma temática tão atual e oportuna, como é «o papel da atividade física na promoção de comunidades saudáveis».

No ano em que Setúbal é Cidade Europeia do Desporto, ambiciona ser cada vez mais saudável. E isso, como sabemos, nunca é fruto do acaso! É, pelo contrário, uma evidência da preocupação e da reflexão conjunta dos municípios que integram a Rede e do compromisso que mantêm e que se concretiza também neste nosso fórum!

Como muitos saberão, esta autarquia assume, como desígnio municipal, o desporto como um pilar central na cidade para o desenvolvimento humano e social e que, acima de tudo, o mesmo democratize o acesso à prática desportiva! Promovemos assim os estilos de vida saudáveis.

Sabemos que quando abordamos o conceito de saúde nos referimos ao estado de bem-estar físico, psicológico e social, no qual todos e cada um de nós temos o papel fundamental de promover a saúde.

Afirmamos assim a promoção da saúde como uma responsabilidade individual e coletiva, transversal e ainda a essência para uma sociedade saudável, inclusiva e solidária... para a qual trabalhamos diariamente.

Continuamos a enfrentar os desafios de saúde pública, a acreditar que devemos fortalecer e capacitar os sistemas centrados nas pessoas e a capacidade do Serviço Nacional de Saúde, bem como a potenciar a resiliência nas nossas comunidades.

COMO MUITOS SABERÃO, ESTA AUTARQUIA
ASSUME, COMO DESÍGNIO MUNICIPAL, O DESPORTO
COMO UM PILAR CENTRAL NA CIDADE
PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO E SOCIAL

Estão identificados na Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis os objetivos, os recursos e as necessidades, interessa aqui e agora reforçar que a operacionalização das respostas requer compromisso! Local e central, com o assumir diferenciado de responsabilidades e de tarefas! E, claramente, um maior investimento na saúde — na prevenção e na promoção.

Congratulamo-nos por participar e acolher este fórum, entendendo que desta forma, interventiva e participada, refletimos melhor sobre as políticas que condicionam a saúde das populações.

Este é também um espaço privilegiado para promover a troca de experiências e de informação entre os municípios e para tal muito contribuirão certamente os convidados de excelência que integram o programa, cuja disponibilidade e presença em Setúbal também agradeço.

Espero que o dia seja do agrado de todos e todas, aliciante, produtivo... e motivador!

Uma vez mais, obrigado aos autarcas presentes e aos seus representantes, aos técnicos municipais que tornam este encontro possível e a todos os presentes, voltem sempre e... tragam mais cinco!

Convosco, seremos certamente mais cidade e mais saudável!

Em nome da Sra. presidente da câmara, parabéns pelo 19.º aniversário, pela 6.ª edição do Fórum da Rede e... Obrigado por ser em Setúbal!



I SESSÃO PLENÁRIA





COMUNIDADES SAUDÁVEIS PARA TODOS

A sessão plenária da manhã foi moderada pela coordenadora da RPMS, Mirieme Ferreira, que iniciou a sua intervenção saudando os preletores e participantes, agradecendo ao município de Setúbal por acolher o VI Fórum da RPMS.

Enalteceu a importância de momentos de partilha e debate em torno da promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, destacando o trabalho e envolvimento dos municípios neste sentido. Reforçou, ainda, a importância do investimento na área da promoção da saúde e prevenção da doença – e não somente na área do tratamento da doença – contribuindo, de forma sustentada, para o desenvolvimento de territórios saudáveis.

A coordenadora da RPMS relembrou um marco importante em termos dos plenos direitos dos cidadãos contemplados na Constituição da República Portuguesa e, em particular, do direito à saúde consagrado pelos 37 anos de vigência do Sistema Nacional de Saúde na construção de comunidades saudáveis e na promoção da saúde das populações.

TERRITÓRIOS INCLUSIVOS E SAUDÁVEIS

JOSÉ MORGADO

Psicólogo da educação e docente de psicologia da educação do ISPA – Instituto Universitário

O professor José Morgado baseou a sua apresentação em torno de conceitos como a comunidade saudável, as cidades saudáveis ou os municípios saudáveis numa perspetiva mais lata, relacionando a promoção da saúde com a educação integrada numa ótica de inclusão e bem-estar das comunidades.

Referiu que a inclusão é um tema cíclico que está muito relacionado com os problemas sociais das comunidades, e que daqui a 100 anos os fatores de exclusão serão diferentes, certamente que as sociedades continuarão a manter zonas de conforto que dizem respeito às maiorias, com zonas mais distantes e menos acolhedoras relativamente às minorias, sejam elas de que natureza forem, portanto este assunto é e será uma primeira questão de direitos.

Neste sentido, afirmou que a história da democracia pode ser escrita como uma contínua luta pela inclusão.

A inclusão também passa por dar voz aos mais fragilizados e aos mais vulneráveis, temos o exemplo dos idosos, até porque vivemos num país muito envelhecido, existindo muitos idosos que vivem sós e isolados. Estas pessoas não têm voz, são pessoas com pouca capacidade eleitoral, pouca capacidade reivindicativa cívica, se não dermos voz a estas pessoas elas não serão ouvidas.

Referiu ainda quatro critérios importantes da inclusão:

1. Ser – Direitos

Para ser é preciso ter direito, o juiz Armando Leandro dizia que os menores também são menores nos seus direitos, embora do ponto de vista formal tenham direitos consignados. Muitas vezes esquecemos que quando estamos a proporcionar bem-estar às pessoas, por exemplo às pessoas com deficiência, estamos a proporcionar direitos, não estamos a ter uma atitude paternalista nem generosa ou baseada nos nossos princípios judaico-cristãos, é sobretudo uma questão de direitos.

2. Estar – Presença

A outra questão é o estar. Ao nível da educação, 98% das crianças com necessidades especiais estão nas escolas regulares, ou seja, estas crianças estão junto dos seus colegas de idade, e é importante que lá estejam, o passo a seguir é que estejam com qualidade, o que ainda não conseguimos.



3. Participar

Devíamos ser mais proativos e envolver todas as pessoas, sobretudo aquelas pessoas que nos preocupam, que estão mais sós, que são mais vulneráveis, que têm a voz mais baixa, para tentar que participem.

A minha utopia é que os jovens com deficiência possam ir para o ensino superior e possam estar onde estão as pessoas da sua idade. A fazer o quê? Aquilo que podem, porque existem lá pessoas da idade delas e deveríamos tentar essa participação.

4. Pertencer

Participar é sinónimo de pertença, que também é sinónimo de comunidade, a comunidade é a unidade chave do nosso trabalho e por isso é tão interessante a gestão ao nível dos municípios, que é uma gestão de proximidade, que é uma gestão em que nós percebemos o sentimento de comunidade, o orgulho de ser de Almada, de ser de Setúbal ou orgulho de ser do Alentejo, ou do Norte ou de outro sítio, que é esse sinónimo de pertença. A participação e o sentimento de pertença são aspetos fundamentais do ponto de vista do nosso trabalho e das nossas iniciativas tanto no âmbito dos municípios saudáveis, como nas cidades educadoras.

Para além destes quatro pilares da inclusão, são necessárias abordagens integradas. Por exemplo: o desporto dá saúde mas a educação também dá saúde porque aumenta o conhecimento e motiva para a prática da atividade física.

Um outro aspeto importante é o *empowering* que visa ativar recursos e competências, aumentando nos indivíduos (e nas instituições) a capacidade de empregar as suas qualidades positivas e otimizar os recursos do contexto para operar ativamente sobre as situações, modificando-as.



DESPORTO COM SENTIDO

JOSÉ PATRÍCIO

Presidente da Associação de Paralisia Cerebral de Almada-Seixal (APCAS) e professor

Desafiou a plateia a um breve olhar sobre a área da deficiência em Portugal. Referiu que cerca de 10% da população nacional tem alguma limitação que lhe afeta a vida diária, contudo a participação cívica desta população é sempre muito reduzida, uma vez que a nossa sociedade não estimula a autonomia, a participação, o sentido de pertença e a pertença à comunidade.

Invariavelmente quando falamos da deficiência, surgem barreiras. É talvez a palavra que mais se utiliza para falar da deficiência.

Então vamos ter que ultrapassar barreiras, a verdade é que as pessoas com deficiência têm que ser muito criativas na forma como as ultrapassam, não é fácil o dia a dia destas pessoas, é muito complicado. De facto os jovens agora estão na escola, mas o seu dia a dia na escola muitas vezes também não é nada fácil e isso leva-nos então ao projeto que vos trago aqui que é o Desporto com Sentido.

O projeto Desporto com Sentido foi cofinanciado pelos EEA Grants, no âmbito Programa Cidadania Ativa, e foi promovido pela Associação de Paralisia Cerebral de Almada-Seixal (APCAS), tendo como parceiros a Direção-Geral da Educação (DGE), a Câmara Municipal do Seixal (CMS) e da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

Com este projeto, promove-se a inclusão nas escolas e na comunidade através da prática desportiva, no sentido de incrementar os índices de participação das crianças e jovens com deficiência. Centrou-se na produção de ferramentas necessárias à inclusão pelo desporto e teve seis componentes:

1. Conceção de um manual generalista de desporto adaptado e 20 manuais específicos de várias modalidades desportivas adaptadas;
2. Os manuais são acompanhados de suporte digital, que os complementam, numa perspetiva de diversidade;
3. Constituição de um Centro de Treino de Competências para o Desporto Adaptado, no sentido de se proporcionar momentos de formação a técnicos de diferentes áreas do desporto e educação;
4. Foram distribuídos por todas as coordenações locais de desporto escolar (CLDE) materiais didático-pedagógicos em forma de *kit* básico de prática desportiva adaptada;
5. Elaboração expansão e desenvolvimento da plataforma *e-learning*, disponível em www.desportocomsentido.org;
6. Desenvolvimento de ações de sensibilização e voluntariado.

Para além deste projeto referiu ainda que a associação desenvolve outros projetos, a saber:

Desporto na Linha da Vida:

- Brincar está na tua mão
- Todos por UM
- Escola da Vida Ativa
- Escola de Boccia
- Participar +

SETÚBAL, CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2016

LUÍS LIBERATO

Diretor do Departamento de Cultura, Educação e Inclusão Social
da Câmara Municipal de Setúbal

Iniciou a sua intervenção com um vídeo, «Setúbal Cidade Europeia do Desporto 2016».

Referiu que Setúbal foi premiada com o título de Cidade Europeia do Desporto 2016. Com a atribuição deste título foi definida como missão do município:

«Tornar Setúbal reconhecida no panorama desportivo nacional e internacional como uma cidade que promove, desenvolve e divulga o desporto como um importante fator de desenvolvimento social e onde a qualidade de vida dos cidadãos é o seu aspeto mais decisivo.»

A Cidade Europeia do Desporto Setúbal 2016 pretende reforçar as iniciativas e dar continuidade a uma aposta de promoção da saúde através da prática da atividade física e desportiva, incentivando muito mais cidadãos e orientando os seus programas para as especificidades dos diferentes grupos etários em torno da adoção de estilos de vida mais saudáveis.

Enalteceu os valores fundamentais protagonizados pela ACES Europe, Setúbal como Cidade Europeia do Desporto 2016, apresentou-se determinada a prosseguir o desenvolvimento de projetos de cariz desportivo com elevado valor, adequando-os à realidade e às necessidades da população, na tentativa de promover a organização de um quadro de atividades físicas e desportivas nas vertentes de lazer, formação e competição.



Para isso apresentaram-se vários objetivos gerais, tais como: fomentar o desporto para todos, estimular a produção do conhecimento, a qualificação e a formação profissional em desporto, promover hábitos de vida saudável, incentivar a prática de novas modalidades, fomentar o desporto como fator de inclusão social, promover os valores da ética desportiva, reforçar o nível de atratividade regional, desenvolvendo a economia e rentabilizar os espaços desportivos e culturais do concelho.

Neste contexto e procurando a prossecução dos objetivos foram definidas quatro áreas programáticas:

- 1 - Eventos Desportivos – Transpira, ou seja, o desporto na dimensão do alto rendimento, da competição e do espetáculo;
- 2 - Desporto para todos – Inclui, ou seja, o desporto assente em valores sociais, educativos e culturais, visto como um importante fator de inserção, de tolerância, de aceitação das diferenças e de respeito pelas regras;
- 3 - Conhecimento e qualificação – Ensina, ou seja, ensinar, conhecer e qualificar para melhor desenvolver o desporto;
- 4 - Desporto e cultura – Inspira, ou seja, com o desporto inspirar a criação e a manifestação cultural e artística.

Salientou que com 10 meses de projeto percorridos, com mais de 250 projetos, eventos e ações já concluídos, são muito interessantes os resultados obtidos, face ao enorme desafio e aos objetivos a que Setúbal se propôs quando se candidatou a este projeto.



II SESSÃO PLENÁRIA



II SESSÃO PLENÁRIA

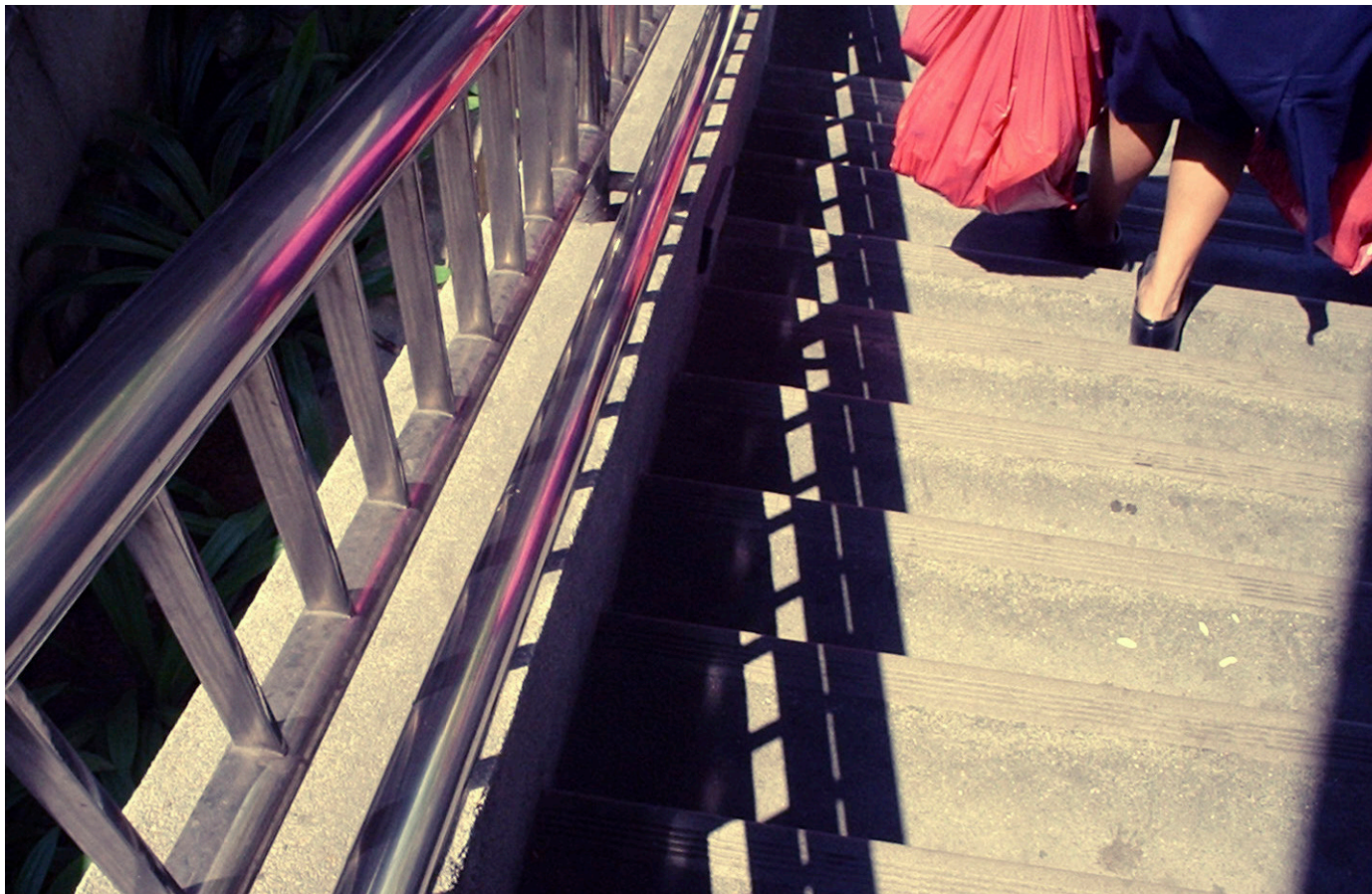
BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL



BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL

A sessão plenária da tarde foi moderada pela assessora de comunicação do Hospital Garcia de Orta, Ivone Dias Ferreira, que iniciou a sua intervenção cumprimentando a organização do evento em nome do conselho de administração do hospital.

Para introduzir este painel, referiu uma frase que a presidente da Câmara Municipal de Setúbal, Maria das Dores Meira, utiliza muitas vezes: «se fosse fácil, não era para nós».



ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

TERESA FIGUEIREDO

Professora da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Começou por abordar o conceito da atividade física, os benefícios da prática regular de atividade física, as recomendações de organismos internacionais e a promoção de comunidades saudáveis.

Operacionalizou o conceito de atividade física como movimento corporal, movido pelos músculos e com dispêndio energético maior do que a situação de repouso, mas é um conceito mais abrangente do que o exercício físico. Tudo o que é feito no dia a dia implica alguma

atividade física, desde subir escadas, andar, carregar compras, etc. O exercício físico é uma atividade estruturada e planeada, repetitiva, e que tem como finalidade a melhoria de uma ou várias componentes da nossa aptidão física, que não é mais do que a nossa condição física.

A atividade física regular é um meio para melhorar a saúde e o bem-estar a nível individual, prevenindo o aparecimento de doenças, muitas delas crónicas, e que pode ajudar a controlá-las. Do ponto de vista político, a atividade física é um dos métodos com melhor relação custo/efetividade na promoção da saúde da comunidade e da saúde pública, dado que muitas destas doenças crónicas têm custos muito elevados para o Sistema Nacional de Saúde.

Outro tópico abordado foram os benefícios do envolvimento regular em atividade física. Foram enumerados três: por um lado a atividade física melhora a saúde mas também a condição física, tudo depende da frequência com que é feita, dos níveis de intensidade, do tipo de atividade e dos benefícios psicológicos e sociais.

Em termos de benefícios para a saúde e para a condição física, que são distintos, o mais importante é o controlo do peso corporal, que inclui o controlo da gordura corporal, subcutânea. A melhoria da mobilidade articular tem muito a ver com a amplitude dos movimentos, a melhoria de várias capacidades motoras ou físicas (aeróbia, força, flexibilidade, velocidade), diminui a pressão arterial, e esta ocorre sobretudo com a prática de exercícios aeróbios e os efeitos fazem-se sentir só algumas

II SESSÃO PLENÁRIA

BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL



horas depois do exercício, pelo que isto demonstra a necessidade da regularidade da atividade física para o controlo da pressão arterial. A hipertensão arterial é medicada, pelo que se fala de situações mais ligeiras, não quer dizer que pessoas medicadas não possam fazer (podem e devem), mas a medicação é fundamental após o diagnóstico.

Outro efeito da prática da atividade física refere-se à massa óssea e à massa muscular; o sedentarismo leva à perda de massa muscular, que é importante pois para realizar as nossas tarefas do dia a dia é necessária força (ou seja, a massa muscular) e sobretudo, à medida que vamos envelhecendo, esta situação agrava-se, a mobilidade é menor na velhice, e esta perda é responsável por fadiga, quedas e dificuldade em realizar tarefas do quotidiano.

Referiu que o exercício também implica o aumento da massa/densidade óssea, sobretudo nas mulheres após a menopausa, a partir da qual se começa a ver um decréscimo da massa óssea se não houver exercício físico, e isto afeta muito os seniores porque há não só uma acentuada perda de massa óssea mas esta torna-se porosa, nomeadamente a osteoporose, uma doença silenciosa que implica um maior risco de fraturas e pode ser prevenida ou minorada com a prática de exercício físico regular e adequado.

Salientou que a prática adequada de exercício é um ponto importante pois o exercício físico não é todo igual, faz solicitações diferentes a diferentes praticantes.

Existem também outro tipo de doenças como as cardiovasculares, que em Portugal têm uma taxa de prevalência muito elevada, 40% dos óbitos devem-se a este tipo de doença, é a principal causa de morte em todo o mundo.

Os nossos estilos de vida podem ser saudáveis ou menos saudáveis, e isto tem a ver com a prática de exercício físico, que é muito reduzida em Portugal. Mas também tem a ver com a alimentação, o consumo de aditivos (tabaco, álcool), e tudo isso faz a diferença.

Relativamente aos benefícios do foro psicológico e um deles é a melhoria de si próprio (autoimagem, autoconceito), que tem muito a ver com a nossa perspetiva sobre as nossas capacidades a todos os níveis. É muito importante para a nossa autoestima, que tem uma conotação mais afetiva, mais subjetiva, pois a prática de exercício físico melhora também a nossa própria imagem corporal. No caso de situações de obesidade é um problema enorme; não só as pessoas têm pouca autonomia, mas também têm o estigma do excesso de peso e a sua morfologia que as acompanha.

Um outro aspeto importante é a redução da ansiedade, a prevenção do stress e da depressão. A melhoria do sentimento de bem-estar, quando o exercício tem alguma intensidade e duração, produz-se uma hormona, a endorfina, que dá uma sensação de felicidade e bem-estar, que nos faz sentir proativos.

É de salientar que o exercício também é um fator de socialização, e isto tem a ver com as relações interpessoais, com a integração em determinados grupos, por exemplo, é importante para as crianças e jovens aprenderem determinadas regras. É importante, por exemplo, para os seniores, no processo de envelhecimento, que vivem muito sós e isolados, integrarem uma atividade desportiva em grupo, relacionando-se com os outros, tornando-se mais ativos e participativos.

Permite promover autonomia funcional, no fundo sermos capazes de ter maior capacidade de adaptação para dar resposta às solicitações que temos; e no caso da população sénior, é muito importante esta autonomia, porque quando perdem a autossuficiência, normalmente vê-se um declínio acentuado a todos os níveis, uma deterioração muito grande, pelo que a autonomia funcional é muito importante para as pessoas realizarem as suas tarefas do dia a dia, terem capacidade de mobilidade. Esta é uma faixa etária em que é fundamental preservar a autonomia das pessoas.

Ao nível dos benefícios sociais, que têm a ver com a responsabilidade individual, social, com o espírito de cooperação, de entajuda, com a solidariedade, com a satisfação que temos com a superação de nós próprios, com ser capaz de fazer exercício e experienciar essa capacidade.

Referiu, por último, que existem estudos que fazem uma relação positiva entre os resultados escolares e a prática regular de atividade física, em termos de melhoria da atenção, da concentração, de comportamentos de agressividade, em interação com os pares, colegas e familiares e inclusive a melhoria do padrão do sono.

II SESSÃO PLENÁRIA

BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL



A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS SOCIAIS ATRAVÉS DA PRÁTICA DESPORTIVA

JÚLIA VINHAS

Coordenadora do Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil (CADIN)
Psicóloga clínica

Começou a sua intervenção colocando três questões para reflexão: quais as competências sociais que tem e quais as que precisa de desenvolver?; é possível desenvolver estas competências sem interagir?; já nascemos a saber conviver?

A verdade é que desde que nascemos, nascemos com a capacidade de comunicar. Os bebés sorriem pouco tempo depois de nascerem, mas não é um sorriso social, é sim um sorriso automático, mas que demonstra

satisfação. Mais tarde vem o sorriso social, e esta é a fase mais rudimentar da inteligência emocional. A inteligência emocional ocorre ainda dentro do ventre da mãe, como: quando o pai se aproxima e fala ao bebé e este dá toques; existem estudos que dizem que esta inicia-se aí.

Referiu que a educação física apresenta-se como uma disciplina de treino de competências sociais.

Para uma boa competência social, dependemos dos nossos atributos individuais como o temperamento, a autonomia, a empatia, o humor, que são fundamentais. Em termos de capacidades sociais, a questão da assertividade, a capacidade de integração, o mostrar interesse pelos outros e o relacionamento com os pares, a capacidade de ser aceite pelo outro, de ser convidado a participar.

As interações sociais experienciadas pelas crianças nos primeiros anos de vida com o grupo de pares podem definir se estas são menos ou mais competentes socialmente. É por isso que a prática de atividade física, de um desporto, é importante, porque quanto mais cedo as crianças são colocadas numa prática desportiva, melhores resultados vão ter a nível das competências sociais. Para além de que os estudos indicam que crianças com défices a nível das competências sociais podem apresentar maiores complicações a nível académico, social e familiar, o que tem repercussões ao longo da vida.

O CADIN quando começou a acompanhar crianças com perturbações, com algumas destas questões relacionadas com o controlo de impulsos, estabeleceu uma parceria informal com a Academia de Râguebi de Setúbal. Para além do trabalho feito em termos de atendimento e psicoterapia, foi disponibilizado um espaço onde as crianças puderam realizar treino de competências sociais com os pares, o que traz mais benefícios que o trabalho de gabinete. Esta parceria trouxe resultados fantásticos.

Em termos de competências sociais em prática desportiva, existe esta comunicação verbal e não verbal, bem como um grande respeito e sentido de responsabilidade, e assim se consegue educar para os valores, integrar socialmente, prevenir comportamentos indesejáveis e promover o desenvolvimento e a cidadania.

A prática desportiva consegue trabalhar todas estas áreas, porque se podem partilhar expectativas e opiniões dentro do grupo, comunicar de forma adequada, criticar ideias/comportamentos e não pessoas, dar e receber *feedback*, admitir quando se cometem erros, vivenciar os conflitos, perceber a importância das regras e do seu cumprimento, respostas alternativas de resolução de problemas que não recorram à violência, evitando assim os conflitos, impulsionar o envolvimento em atividades diversificadas, promover a assertividade, lidar com a frustração e injustiça, refletir sentimentos, aceitar as diferenças, falar em público e tomar decisões. Permite também comunicar a aprendizagem de regras que são fundamentais.

A prática desportiva permite evoluir em três competências ao nível pessoal (liderança, tolerância, organização, resistência à frustração, autocontrolo e autoestima), social (cooperação, respeito pelas regras, aceitação de diferenças, assertividade, respeito pelo outro e comunicação) e de cidadania (direitos e deveres e a responsabilidade perante os outros).



AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NO ÂMBITO DE PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO

FÁTIMA BAPTISTA

Professora na Faculdade de Motricidade Humana

Começou por referir que a sua apresentação menciona sobretudo mais justificações para se avaliar a atividade física do que propriamente metodologias de avaliação.

A atividade física implica movimento, não interessa onde é realizada e em que contexto, o que interessa é que o músculo se contraí. Isto é determinante para a saúde: que nos movimentemos, nos mexamos. Existem evidências que demonstram que o movimento e a contração muscular são importantes para a saúde.

Referiu que a questão da saúde se coloca sobretudo na idade adulta porque o processo da saúde e mais especificamente da doença é um processo que implica um longo desenvolvimento, aparecendo em idades mais avançadas.

Os principais marcadores de risco nas crianças e jovens têm a ver com a adiposidade e distribuição de gordura corporal, com a síndrome metabólica pois é um marcador da saúde cardiometabólica, tem a ver com a massa óssea, mas tem também a ver com questões relacionadas com as desordens emocionais e comportamentais, uma vez que são marcadores de risco da saúde mental. Existem evidências que referem desempenhos escolares mais positivos em crianças e jovens mais ativos.

Ao nível dos adultos existe também evidência que a atividade física constitui um elemento de prevenção, mas constitui também um elemento coadjuvante do tratamento de diversas condições clínicas, como as doenças cardiovasculares e metabólicas, cuja investigação da relação com a atividade física se iniciou na década de 1950. Nos dias que correm sabe-se também que certos tipos de cancro e questões relacionadas com a saúde mental podem ser prevenidos ou coadjuvados pela atividade física.

Quando se fala em comportamentos sedentários quer-se dizer inatividade, em situações em que não existe movimento enquanto acordados e sentados. O comportamento sedentário é diferente de



atividade física mas também é diferente de inatividade física. Em termos de recomendações para a saúde, considera-se que as pessoas são suficientemente ativas quando cumprem ou ultrapassam uma determinada recomendação e inativas, ou insuficientemente ativas, quando não cumprem com essa mesma recomendação. Sedentário não serve para caracterizar uma pessoa, mas sim um comportamento.

Referiu que para se avaliar e referir se as pessoas são suficientemente ativas e qual o tempo despendido em atividades sedentárias, deve-se olhar para as orientações e recomendações que estão disponíveis em diversos documentos a nível nacional, europeu e internacional. Estas recomendações indicam que existem diferenças entre crianças e jovens relativamente a pessoas em idade adulta. Fala-se de 60 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia e fala-se ainda de outro tipo de atividade física.

Mencionou que a maioria dos nossos jovens não consegue cumprir com a recomendação de 60 minutos diários de atividade moderada e vigorosa. A nível dos adultos, já existe uma percentagem mais significativa que cumpre com a recomendação mas quando chegamos a uma idade mais avançada, sobretudo a partir dos 70 anos, a maioria das pessoas não consegue concretizar estes valores. Também existe variação a nível da atividade física por idade e região, verifica-se que as taxas de inatividade física são mais prevalente na população idosa com níveis que podem chegar a 90%, particularmente em mulheres e no Alentejo.

O sedentarismo pode chegar a cerca de 70% na população adulta, com maior prevalência nos homens do que nas mulheres. E isto agrava-se na população idosa, que pode mesmo chegar aos 80% de sedentarismo. Há que olhar para além do cumprimento das recomendações de atividade física moderada e vigorosa, mas também para as que englobam a quebra de sedentarismo por períodos de tempo elevados, para que haja alguma ativação muscular nem que seja por breves minutos.

Inatividade física na Europa tem custos, calculados a nível europeu: 500 000 mortes por ano poderiam ser prevenidas se as pessoas fossem suficientemente ativas; são gastos cerca de 80 400 milhões por ano na União Europeia a 28, equivalente a 6,2% de despesa europeia em saúde.

Terminou a sua intervenção colocando a seguinte questão: como é que se pode avaliar a atividade física?

Esta pode ser avaliada utilizando procedimentos mais simples (relacionados com o custo que acarretam e com o tratamento da informação que é obtida, mas a exatidão é menor pois são mais subjetivos, como por exemplo questionários). Necessitam-se de dados objetivos e de diversas abordagens (algumas que são apenas utilizadas a nível clínico ou comunitário); de métodos objetivos de atividade física mais relevantes ao nível dos sensores de movimento e posição (ex.: acelerómetro). Para avaliar o sedentarismo são necessários equipamentos que consigam avaliar a posição.



DESPORTO ENQUANTO ESCOLA DE VIDA

HÉLIO DIAS

Treinador, campeão sub-18 de futebol europeu

Refletiu sobre a sua experiência enquanto atleta e a influência que a ligação ao desporto teve no seu percurso de vida desde a sua infância. Considera que a prática de uma atividade desportiva, desde cedo, é fundamental para o processo de aprendizagem, de crescimento pessoal e de preparação na tomada de decisões futuras. No entanto, reconhece que a determinada altura da sua juventude teve de abdicar da escola pela incompatibilidade de conciliar os estudos com a prática de um desporto de competição.

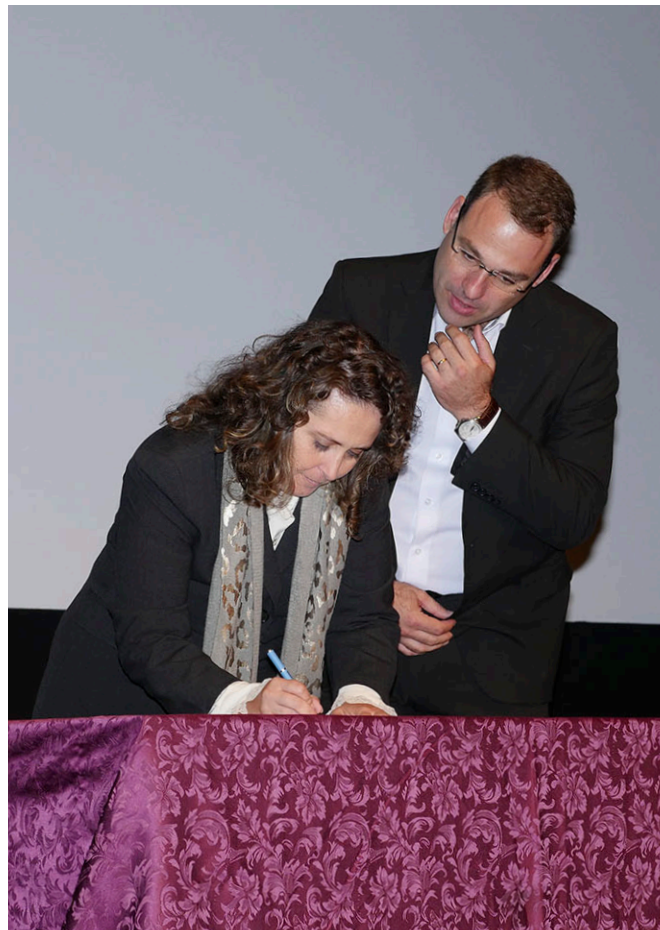
Assinala o respeito que a prática de desporto incute na relação com os mais velhos (nomeadamente com o treinador), no reconhecimento dos seus saberes e da sua experiência, mantendo o interesse em absorver e aprender ao máximo. Considera que o treinador é uma referência para os seus jogadores, tendo um papel fundamental na transmissão de regras e valores.

Mencionou que a prática desportiva desenvolve, desde cedo, o sentido de responsabilidade, de autoconhecimento e de outras ferramentas para a vida; os valores da lealdade, do reconhecimento, do respeito, são importantes e exemplificam o compromisso para com os colegas, a missão em prol dos outros deixando, um pouco de parte, o individualismo. O futebol proporciona a capacidade de gerir impulsos, emoções, frustrações e prepara o indivíduo para a vida. Esta capacidade de foco possibilitou o reconhecimento de que a carreira de futebolista não é efémera e a necessidade de concluir o ensino superior adquirindo formação na área do desporto, complementando o conhecimento adquirido pela experiência de vida.

ASSINATURA DA DECLARAÇÃO DE SETÚBAL

COMPROMISSO PARA 10 METAS E DESAFIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Antes da sessão de encerramento decorreu a assinatura da Declaração de Setúbal – Compromisso para 10 Metas e Desafios na Promoção da Saúde. a coordenadora técnica da RPMS, Mirieme Ferreira, fez a leitura da declaração e referiu que se trata de um ato com muito simbolismo para a RPMS na medida em que constitui o reafirmar do



compromisso político pela saúde. Neste contexto, solicitou a presença do presidente do conselho de administração, Joaquim Santos, e do vereador Pedro Pina, do município de Setúbal, para acompanharem por todos os presidentes e vereadores dos municípios presentes na assinatura desta declaração.



SESSÃO DE ENCERRAMENTO



A sessão de encerramento contou com a presença da vereadora Ana Margarida Silva, em representação da Assembleia Intermunicipal da Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis, da vereadora Manuela Calado, em representação do conselho de administração, e do vereador Pedro Pina, da Câmara Municipal de Setúbal. Foi referenciado o interesse e a qualidade do fórum, as excelentes comunicações apresentadas, bem como a organização irrepreensível e o afetuoso acolhimento do município de Setúbal. Assistimos a momentos de vivo debate e de participação na construção das conclusões deste fórum, contribuindo para a sistematização de ideias e de contributos para a construção coletiva de comunidades mais saudáveis. Este fórum só foi possível com o envolvimento e participação de todos, bem visível na mostra de produtos regionais dos municípios associados, e traduz a fase de maturação vivenciada por esta associação de municípios com 19 anos de existência.

Da intervenção da vereadora Ana Margarida Silva realçamos que a informação partilhada neste fórum válida, até mesmo cientificamente, o trabalho e aquelas que têm sido as preocupações da RPMS, porque realmente numa sociedade em que o paradigma é ainda muito da obra pública, a verdade é que estes municípios, quando aderem a esta rede, comprometem-se a ter a saúde de um ponto de vista holístico na base das preocupações, de todas as medidas e políticas que implementam nos seus territórios. Enalteceu o trabalho cada vez mais profícuo de todos os municípios membro em prol de comunidades cada vez mais saudáveis.

A vereadora Manuela Calado reforça que este espaço de diálogo veio permitir que, a partir de hoje, se possa chegar aos municípios da RPMS com mais inquietude mas também mais sabedoria e cientificidade.

A assinatura da Declaração de Setúbal é um marco no comprometimento, de cada município, pela concretização das 10 metas que dela constam, dando continuidade ao projeto validando os 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável que a Organização das Nações Unidas estabeleceu este ano: a saúde e o desporto são dois deles. Portanto, comunidades, populações, povos, países, mais saudáveis são povos e comunidades mais felizes e é nisso que se pretende trabalhar, sendo este mais um passo nesse sentido.

O vereador Pedro Pina refere a satisfação no *feedback* que recebe relativo ao número de participantes, sendo um dos maiores fóruns (da RPMS) que já se realizou podendo significar um sinal premonitório para aquilo que se quer construir com esta rede.

Sintetiza os conceitos chave deste fórum: a promoção e a prevenção, a participação, a transversalidade, os públicos, a universalidade, a liberdade, a cidade, a confiança e o compromisso.

Termina a sua intervenção mencionando que foi um enorme privilégio acolher o fórum na cidade de Setúbal, e acima de tudo porque a reflexão e a partilha foram condições fundamentais no desenho de Setúbal a Cidade (Saudável) Europeia do Desporto.



Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis
Rua 5 de Outubro, n.º 1
2840-501 SEIXAL

Tel.: 212 221 408
E-mail: redemunicipiossaudaveis@gmail.com
Site: redecidadessaudaveis.com