

AGARRA-TE: Aula de Karatê com a APPACDM

O AGARRA-TE dinamizou uma aula de karatê na APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental - de Braga, conduzida pelo embaixador Guilherme Gonçalves.

A sessão começou com a apresentação do atleta e do seu percurso, seguindo-se a saudação tradicional da modalidade. De seguida, os participantes avançaram para o aquecimento e para a aprendizagem de técnicas básicas de karatê.

Ao longo da aula, foi abordada a vertente da defesa pessoal, destacando a importância de noções simples para situações do dia a dia, bem como a promoção de hábitos que combatam o sedentarismo. As ações trabalhadas permitiram aos participantes compreender movimentos fundamentais e perceber como se podem proteger em situações de maior vulnerabilidade.

Adriano Gonçalves, fisioterapeuta da APPACDM de Braga, destacou a importância de iniciativas que unem a inclusão e o desporto, sublinhando que o desporto deve ser universal e uma forma de partilha de experiências, sabedoria e diferentes formas de estar.

A sessão integrou três pilares fundamentais — a atividade física, a concentração psicológica e a interação social entre todos os participantes — presentes ao longo de toda a atividade. No final, os participantes demonstraram grande satisfação, evidenciando o impacto positivo da experiência e o prazer em participar numa aula diferente e tão dinâmica.

Através desta iniciativa, o AGARRA-TE e a SABSEG reforçam o seu compromisso com a responsabilidade social, promovendo ações que utilizam o desporto como ferramenta de inclusão, desenvolvimento pessoal e bem-estar. Estes momentos procuram aproximar atletas e instituições, criando experiências acessíveis, motivadoras e com impacto positivo na comunidade.

O Futuro é com a SABSEG!



SOBRE A SABSEG

A SABSEG – Corretor de Seguros é uma empresa totalmente independente. Especializada no aconselhamento e gestão do risco de pessoas e bens, através da mediação e corretagem de seguros, desenvolvendo todos os processos de gestão necessários para uma efetiva proteção financeira e fazendo a gestão de mais de 450 mil apólices de mais de 250 mil clientes particulares e empresariais.

Fundada em 1999, a SABSEG, tem hoje mais de 2.300 colaboradores diretos e parceiros de negócio, possui 48 escritórios. É uma marca de referência junto de todo o mercado segurador e líder na corretagem de seguros em Portugal.

Contacto para imprensa:

Departamento de Comunicação e Marketing | comunicacao@sabseg.pt |