

## **AGARRA-TE: Aula de Karatê na Novais e Sousa**

No âmbito do projeto AGARRA-TE, foi dinamizada uma sessão de karatê pelo embaixador e atleta Guilherme Gonçalves no Centro Novais e Sousa, que teve como objetivo dar a conhecer técnicas básicas da modalidade, num ambiente acessível, dinâmico e inclusivo.

A atividade iniciou-se com o cumprimento tradicional da vénia, gesto de respeito na prática do karatê, introduzindo aos participantes os valores associados à arte marcial. Ao longo da sessão, foram trabalhadas técnicas simples de socos e pontapés, permitindo uma abordagem prática da modalidade, adaptada a todos os níveis e capacidades.

Entre risos, energia e os tradicionais gritos de karatê, os utentes foram-se superando ao longo da atividade, ganhando confiança a cada exercício e aperfeiçoando progressivamente as técnicas demonstradas pelo atleta.

Guilherme Gonçalves destacou a importância do desporto como ferramenta de superação pessoal, sublinhando que, mesmo quando existiu medo ou falta de confiança no início, esses obstáculos psicológicos foram sendo ultrapassados ao longo da atividade. O atleta reforçou que o karatê faz com que cada participante seja incentivado a acreditar mais em si próprio, ganhando progressivamente mais confiança e autonomia, fatores que têm repercussões no dia-a-dia dos mesmos.

A direção do Centro Novais e Sousa, representada por Lucinda Vilaverde, destacou o impacto da iniciativa, referindo que estas experiências marcam a instituição de uma forma muito positiva, uma vez que todas as atividades mais lúdicas – e que fogem à rotina - são imprescindíveis para o bem-estar, autonomia e alegria dos utentes.

Com esta iniciativa, o projeto AGARRA-TE continua a reforçar o seu compromisso com a promoção de ações de impacto social, aproximando a comunidade através de experiências inclusivas que incentivam a participação, a partilha e o desenvolvimento pessoal de cada participante num ambiente positivo e acessível a todos.

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](mailto:comunicacao@sabseg.pt) |