



## INDICAÇÃO 056/2023/CMON

Exmo. Sr. Presidente,

Exmos. Srs. Vereadores e Vereadora,

Diante das reivindicações e necessidades da comunidade ourilândense, indico ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal Dr. **JÚLIO CÉSAR DAIREL** que determine à Secretaria competente a criação de um espaço destinado ao atendimento terapeuta ocupacional para idosos.

Com objetivo de viabilizar e ao mesmo tempo solucionar diversos problemas relacionados ao sedentarismo da comunidade da terceira idade do nosso município, visto que a grande maioria dos idosos vivem ociosos por não ter ocupações ou espaço adequado para atividades físicas.

Vale destacar que a prática de exercícios reduzir o risco de perda óssea e de osteoporose, melhora o funcionamento do coração e dos pulmões, ajuda no funcionamento das articulações e diminui a gordura corporal, prevenindo contra doenças cardiovasculares e diabetes. Assim, um programa de atividades para o idoso três vezes na semana com acompanhamento de um profissional capacitado reduz os riscos já mencionados.

Com objetivo de melhorar o bem-estar na qualidade de vida dessa comunidade sugiro que seja criado e ou alocado um espaço apropriado e com profissionais capacitados para acompanhar e monitorar as atividades voltadas as pessoas da terceira idade, desenvolvendo atividades como: caminhada, pilates ou alongamento, musculação e atividades na água melhora a sua qualidade de vida a longo prazo. Sabe-se que, atividade física proporciona uma velhice mais saudável, com maior qualidade de vida, estando ativo para realização de suas atividades e contribuindo ainda para saúde física e mental.

Razão pela qual bem a justifica e espero contar com o apoio dos pares desta Casa de Leis para a aprovação do presente.

Plenário Vantuir Romão, em 16 de agosto de 2023.

  
WALTO SANTOS CUNHA  
VEREADOR - MDB