



Câmara Municipal de Água Doce do Norte
Estado do Espírito Santo
Gabinete do Vereador Emerson Guerson Salazar

Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal de Água Doce do Norte – ES

INDICAÇÃO Nº 063/2025.

Ementa: Treinamento Funcional para a terceira idade em Água Doce do Norte – ES. (Idosos em movimento).

Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal.

O Vereador que esta subscreve requer, após os trâmites desta Casa de Leis, que seja encaminhado ao Exmo Sr. Prefeito Municipal, junto a Secretaria competente para que seja feito um Treinamento Funcional para a terceira idade em Água Doce do Norte – ES.

JUSTIFICATIVA:

A presente indicação motiva-se no fato que a ginástica para a terceira idade vai melhorar a saúde física e mental dos idosos, além de promover a independência e a socialização, vai reduzir o risco de quedas, melhorar a flexibilidade e a resistência muscular, melhorar a memória e a atenção e a concentração, melhora a autonomia para realizar as atividades do dia a dia.

Essa indicação seria importante a implementação em todo o município, O treinamento funcional para a terceira idade tem como objetivo preparar o idoso para as atividades diárias, retardando o envelhecimento e prevenindo lesões e doenças crônicas como hipertensão, obesidade e diabetes. O treinamento visa promover a saúde e o condicionamento físico dos participantes, estimulando a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência, favorecendo a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

No mais, aguardo o apoio e aprovação dos nobres colegas.

Sala Vereador Flauzino Lopes Botelho, 24 de fevereiro de 2024.


EMERSON GUERSON SALAZAR
Vereador

JACINTO LOPES CABRAL
Vereador

Rua Alacy Costa – 144 – Centro – Água Doce do Norte – ES
CEP 29.820-000 – Fone 3759-1266 – e-mail – cmnorte@uol.com.br



Autenticar documento em <https://aguadocedonorte.camarasempapel.com.br/autenticidade>
com o identificador 34003100340037003A005000, Documento assinado digitalmente conforme art.
4º, II da Lei 14.063/2020.

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço <https://aguadocedonorte.camarasempapel.com.br/autenticidade> utilizando o identificador 34003100340037003A005000

Assinado eletronicamente por **Emerson Guerson Salazar** em 25/02/2025 15:42

Checksum: **5CD06CB596F563246A7F8F2276F26CE2996540259530A65411C6F8592B809024**



Autenticar documento em <https://aguadocedonorte.camarasempapel.com.br/autenticidade> com o identificador 34003100340037003A005000, Documento assinado digitalmente conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.