



INDICAÇÃO Nº /2023

Indico ao Poder Executivo Municipal a aquisição de pesos para exercícios para a 3ª idade, destinado ao centro de convivência renascer.

Apresento a Vossa Excelência, nos termos dos artigos **150, 152 e 199** do Regimento Interno, a presente indicação a ser encaminhada ao **Excelentíssimo Prefeito Robertino Batista**. Após acolhimento ao plenário desta Casa de lei, para que possa ser indicado ao Senhor Prefeito a "**aquisição de halteres para a 3ª idade, destinado ao centro de convivência renascer**".

JUSTIFICATIVA

- Considerando que o grupo de terceira idade está utilizando garrafinhas descartáveis com a areia para fazer seus exercícios;
- Considerando a preservação da massa muscular, já que com o envelhecimento, há uma tendência natural à perda de massa muscular (sarcopenia). O uso de pesos ou resistência ajuda a manter e até mesmo a aumentar a massa muscular, o que é essencial para a força e a capacidade funcional na terceira idade;
- Considerando o aumento da estabilidade e equilíbrio: O treinamento de resistência ajuda a melhorar a estabilidade e o equilíbrio, o que é fundamental para prevenir quedas, um dos principais riscos de lesões em idosos.

Diante disso, entendemos que a aquisição de halteres para a 3ª idade do centro de convivência renascer, é muito importante para manter a saúde e o bem-estar dos idosos. Assim sendo, almejamos que o Exmo. Sr. Prefeito Municipal acate esta propositura, mediante a relevância deste pleito para todos os munícipes e turistas e solicitamos apoio aos nobres Edis para tal indicação. Certos de contarmos





CÂMARA MUNICIPAL DE
MARATAÍZES

Av. Gov. Francisco Lacerda de Aguiar, 113
Centro – Marataízes/ES
CEP. 29345-000
Fone: +55 28 3532-3413
e-mail: ouvidoria@cmmarataizes.es.gov.br

com o apoio de V. Exa para o progresso de nosso município, apresentamos nossos protestos de estima e consideração.

Por todo o exposto, justifica-se a presente indicação.

03 de outubro de 2023

CLEVERSON
HERNANDES

MAIA:11132719739

Assinado de forma digital por
CLEVERSON HERNANDES
MAIA:11132719739
Dados: 2023.10.03 16:59:32 -03'00'

Cleverson Hernandes Maia

Vereador de Marataízes

