



**REQUERIMENTO N.º 001/2025**

**Senhor Presidente  
Senhores Vereadores,**

O Vereador **Gilderlanio Lacerda Cavalcante**, no uso de suas atribuições legais e na forma regimental, vem REQUERER, após ouvido o Plenário, que o Poder Executivo Municipal proceda às medidas necessárias para que seja **implantado o programa saúde em movimento** nas comunidades de Jaburu e Monte Sinai.

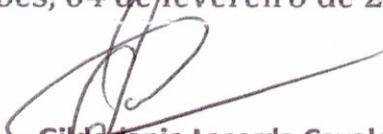
**JUSTIFICATIVA**

Para abrilhantar a propositura, anexamos detalhadamente a proposta do projeto, expondo e justificando detalhadamente o público-alvo e suas finalidades.

Assim, com base na existência da demanda, justifica-se o presente requerimento.

Sala das Sessões, 04 de fevereiro de 2025.

CÂMARA MUNICIPAL DE INDEPENDÊNCIA  
Sala das Sessões em 04/02/2025  
APROVADO POR UNANIMIDADE

  
**Gilderlanio Lacerda Cavalcante**  
Vereador

## **PROPOSTA DE PROJETO: SAÚDE EM MOVIMENTO**

### **1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

A população idosa e as pessoas com mobilidade reduzida enfrentam desafios relacionados à saúde física e qualidade de vida, especialmente em regiões rurais onde o acesso a serviços de saúde e atividades físicas é limitado. A inatividade pode levar a uma série de complicações, como doenças cardiovasculares, perda de massa muscular e desequilíbrio postural, aumentando o risco de quedas. Diante disso, propõe-se a implementação de um programa de exercícios físicos adaptados para essa população em duas comunidades da zona rural, promovendo a saúde, prevenindo doenças e melhorando a autonomia dos participantes.

As comunidades contempladas pelo projeto são Jaburu, com cerca de 122 famílias, e Monte Sinai, com 150 famílias. Estima-se que aproximadamente 80 pessoas se encaixam no perfil do projeto. Vale ressaltar que ambas as comunidades possuem postos de saúde, no entanto, o médico não realiza atendimento todos os dias, e o encaminhamento para fisioterapeuta demora e tem limitação de atendimentos. Além disso, as oportunidades de convivência social nessas comunidades são limitadas aos festejos dos padroeiros católicos, que ocorrem em janeiro (São Sebastião) e maio (Nossa Senhora de Fátima), sendo esses momentos de grande encontro e interação da população.

A construção das areninhas nessas comunidades beneficiou crianças, mulheres e homens jovens. No entanto, os idosos das comunidades rurais ainda não estão sendo assistidos com políticas públicas no nosso município. Dessa forma, a implementação deste projeto busca preencher essa lacuna, oferecendo atividades físicas adaptadas e promovendo o bem-estar dessa parcela da população, que muitas vezes fica à margem das iniciativas governamentais voltadas ao esporte e lazer.

### **2. OBJETIVOS**

- Melhorar a qualidade de vida dos idosos e pessoas com mobilidade reduzida por meio de exercícios físicos adaptados.
- Reduzir o sedentarismo e os riscos associados à inatividade física.

- Fortalecer a musculatura, melhorar a flexibilidade e o equilíbrio para prevenir quedas.
- Promover o convívio social e o bem-estar emocional dos participantes.
- Incentivar a continuidade da prática de atividades físicas no dia a dia.

### 3. EXECUÇÃO DO PROJETO

- **Local:** Serão escolhidos espaços comunitários das comunidades rurais participantes: salões de associação de moradores, areninhas e açudes.
- **Público-alvo:** Idosos e pessoas com mobilidade reduzida residentes nessas comunidades.
- **Frequência e Duração:** Encontros semanais, com duração de 60 minutos cada, durante doze meses.
- **Metodologia:**
  - Alongamentos e aquecimento.
  - Exercícios de fortalecimento muscular utilizando pesos leves, faixas elásticas e o peso do próprio corpo.
  - Atividades de equilíbrio e coordenação motora.
  - Exercícios de mobilidade e alongamento.
  - Relaxamento e respiração.
  - Exercícios aquáticos para melhorar a resistência e a mobilidade dos participantes.
  - Avaliações periódicas para monitoramento do progresso.
- **Equipe:** O projeto contará com um instrutor capacitado.

### 4. RESULTADOS ESPERADOS

- Redução do sedentarismo e melhora na capacidade funcional dos participantes.
- Redução da incidência de quedas e complicações associadas.
- Maior interação social e melhora na autoestima dos participantes.
- Estabelecimento de uma cultura de atividade física nas comunidades atendidas.

## 5. NOVAS PROPOSTAS

- Ampliação do programa para outras comunidades da região.
- Parcerias com unidades de saúde locais para acompanhamento médico dos participantes.

## 6. MATERIAIS NECESSÁRIOS

<b>Materiais Necessários</b>	<b>Descrição</b>	<b>Quantidade</b>
Tapetes e colchonetes	Utilizados para alongamentos e exercícios no solo.	10 unidades
Faixas elásticas	Auxiliam no fortalecimento muscular e mobilidade.	20 unidades
Halteres leves (1kg e 2kg)	Usados para exercícios de fortalecimento.	5 pares de cada
Boia espaguete	Auxilia na prática de exercícios aquáticos.	20 unidades
Bola de ginástica (65 cm)	Utilizada para exercícios de equilíbrio, fortalecimento e alongamento.	2 unidades
Bola cravo	Indicada para massagens, propriocepção e estímulo sensorial.	10 unidades

## 7. ORÇAMENTO

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor Unitário</b>	<b>Valor Total</b>
Colchonetes (1,05 m X 0,60 m X 0,03 m)	10	R\$ 30,50	R\$ 305,00
Faixas elásticas	20	R\$ 15,00	R\$ 300,00
Halteres 1kg	5	R\$ 25,00	R\$ 125,00

Halteres 2kg	5	R\$ 55,00	R\$ 275,00
Boia espaguete	20	R\$ 5,52	R\$ 110,40
Bola de ginástica (65 cm)	2	R\$ 48,06	R\$ 96,12
Bola cravo pequena	10	R\$ 8,50	R\$ 85,00
<b>Total:</b>			<b>R\$ 1.296,52</b>

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse projeto busca proporcionar maior autonomia e bem-estar aos idosos e pessoas com mobilidade reduzida na zona rural, promovendo a saúde física e emocional por meio de uma abordagem acessível e adaptada às suas necessidades. Acreditamos que iniciativas como essa podem transformar a vida dessas populações, garantindo mais qualidade de vida e integração social.