



## Indicação Nº 1893/2025

**Súmula** - Indico ao Poder Executivo Municipal, na pessoa do Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Criação do programa de atividades físicas orientadas nas UBS em Itapevi**

**INDICO** à Mesa, na forma regimental vigente, seja oficializado ao Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Criação do programa de atividades físicas orientadas nas UBS em Itapevi**

### Justificativa

Senhor Presidente: -  
Senhores Vereadores: -  
Senhoras Vereadoras: -

A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida por seus benefícios para a saúde, incluindo a prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras. Além disso, a atividade física contribui para a saúde mental, reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e depressão. No entanto, muitos cidadãos enfrentam barreiras para o acesso a espaços adequados para a prática de exercícios ou não sabem por onde começar.

As UBS são pontos de fácil acesso para a população e já desempenham um papel fundamental no cuidado à saúde. Portanto, a implementação de programas de atividades físicas orientadas nesses espaços poderia proporcionar um atendimento integral e preventivo à saúde, além de estreitar os laços entre as UBS e a comunidade. A oferta de atividades físicas supervisionadas por profissionais capacitados contribuiria para a realização de exercícios de forma segura, adaptada às condições de cada indivíduo, e com o acompanhamento necessário para garantir bons resultados e a adesão ao programa.

O programa poderia ser composto por atividades como caminhada, alongamento, ginástica, exercícios de fortalecimento muscular, entre outros, com turmas de acordo com a faixa etária e necessidades de saúde específicas da



população. Para tanto, sugerimos que as UBS de Itapevi contem com a participação de profissionais de Educação Física e outros especialistas da área da saúde, garantindo que as atividades sejam bem orientadas e seguras para todos os participantes.

A prática regular de atividades físicas orientadas contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e musculoesqueléticas; Ao investir na prevenção, o município poderá reduzir custos com tratamentos de saúde mais complexos e dispendiosos no futuro; A atividade física tem impactos positivos na saúde mental e no aumento da sensação de bem-estar; A realização de atividades físicas em grupo promove a interação social e fortalece a comunidade.

Dessa forma, solicitamos a criação deste programa, com a implementação imediata nas UBS de Itapevi, visando uma saúde pública mais eficiente e preventiva para nossa população.

Sala das Sessões Bemvindo Moreira Nery, 20 de abril de 2025

Vereador Rafael Alan de Moraes Romeiro  
Presidente  
PODEMOS



### Assinaturas Digitais

O documento acima foi proposto para assinatura digital na Câmara Municipal de Itapevi. Para verificar as assinaturas, clique no link: <https://itapevi.siscam.com.br/documentos/autenticar?chave=9F17W71MAK14XDPV>, ou vá até o site <https://itapevi.siscam.com.br/documentos/autenticar> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido:

**Código para verificação: 9F17-W71M-AK14-XDPV**

