



## Indicação Nº 2142/2025

**Súmula** - Indico ao Poder Executivo Municipal, na pessoa do Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Implantação do Programa “Caminhada Orientada” em parques da cidade**

**INDICO** à Mesa, na forma regimental vigente, seja oficializado ao Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Implantação do Programa “Caminhada Orientada” em parques da cidade**

### Justificativa

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

A caminhada é uma das atividades físicas mais acessíveis e benéficas para a saúde, sendo indicada para pessoas de todas as idades e condições físicas. Diversos estudos apontam que a prática regular de caminhada pode auxiliar na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, além de melhorar a saúde cardiovascular e o bem-estar mental, prevenindo distúrbios como depressão e ansiedade.

O Programa "Caminhada Orientada" consiste em sessões de caminhada realizadas sob orientação de profissionais da saúde, como educadores físicos ou fisioterapeutas, que acompanharão os participantes, oferecendo instruções sobre o melhor ritmo, postura, alongamento e cuidados para evitar lesões. Além disso, o programa pode ser realizado em horários alternativos, com grupos de caminhada para diferentes faixas etárias, incluindo idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

A implantação desse programa trará benefícios diretos à comunidade, incluindo:

1. **Promoção da saúde** – Incentivando a prática regular de atividade física, melhorando a saúde da população e reduzindo os gastos públicos com tratamentos médicos.



2. **Valorização dos espaços públicos** – Os parques serão melhor utilizados e tornar-se-ão locais de convivência mais agradáveis e estimulantes para os cidadãos.
3. **Integração comunitária** – O programa pode fortalecer o senso de comunidade, incentivando a participação ativa dos cidadãos nas atividades promovidas pela cidade.
4. **Educação e prevenção** – Com a orientação de profissionais especializados, o programa poderá educar a população sobre a importância da atividade física regular e dos cuidados com a saúde.

Diante do exposto, solicito o apoio da Câmara Municipal de Itapevi para a implementação deste programa tão importante para a qualidade de vida da população, que será um diferencial para a cidade, alinhando-se com os princípios de saúde pública e bem-estar social.

Sala das Sessões Bemvindo Moreira Nery, 23 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=85D204UTSVWV09EP>, 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: 85D2-04UT-SVWV-09EP**

