



# Câmara Municipal de Sorriso

ESTADO DE MATO GROSSO

“Sorriso A Capital Nacional do Agronegócio”



INDICAÇÃO Nº 453/2017

**INDICAMOS AULAS DE YOGA NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA 3ª IDADE SEBASTIÃO MARTINI, DO MUNICÍPIO DE SORRISO - MT.**

**PROFESSORA SILVANA – PTB e vereadores abaixo assinados**, com assento nesta Casa, em conformidade com o artigo 115 do Regimento Interno, requerem à Mesa que este Expediente seja encaminhado ao Exmo. Senhor Ari Lafin, Prefeito Municipal de Sorriso e a Senhora Jucélia Gonçalves Ferro, Secretária Municipal de Assistência Social, **versando sobre a necessidade de aulas de yoga no Centro de Convivência da 3ª Idade Sebastião Martini, do Município de Sorriso - MT.**

## JUSTIFICATIVAS

Uma das queixas mais comuns na terceira idade é a osteoporose. Ela é uma condição metabólica que se caracteriza pela degeneração progressiva da densidade óssea, aumentando o risco de fraturas em idosos.

Para fortalecer os músculos e diminuir a incidência dessas fraturas, a yoga tem sido muito recomendada como opção de atividade física para ajudar no tratamento da osteoporose. A yoga se caracteriza por ser um exercício isométrico e de sustentação que trabalha os músculos colocando um grupo muscular contra o outro, gerando forças maiores do que a própria gravidade.

### Benefícios da yoga para prevenção e tratamento da osteoporose

- Favorece a saúde óssea
- Reduz a dor lombar
- Diminui a pressão arterial
- Contribui para uma melhor coordenação e postura
- Aumenta a espessura das camadas corticais do cérebro
- Refine o equilíbrio
- Promove a calma.

A yoga possui exercícios para as mais diversas partes do corpo que podem ajudar na diminuição do risco de quedas de idosos. Os exercícios para os olhos, por exemplo, ajudam a manter a retina e outras partes dos olhos saudáveis, permitindo que os idosos enxerguem melhor os degraus e outros obstáculos no chão que podem provocar quedas.

Na yoga também são realizados exercícios que oferecem maior flexibilidade para os dedos dos pés e que fortalecem o arco do pé, permitindo uma melhor sustentação. Além disso, as forças dos músculos também são reequilibradas, mantendo os joelhos na posição correta, um nivelamento da bacia e uma melhora nas articulações dos membros inferiores. A



# Câmara Municipal de Sorriso

ESTADO DE MATO GROSSO

“Sorriso A Capital Nacional do Agronegócio”

yoga trabalha também a flexibilidade da coluna vertebral, que resulta em mais conforto, melhor postura e mais equilíbrio.

Considerando a contribuição que trará a saúde, que é um direito fundamental do ser humano, devendo para tanto o Município prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício, por meio de políticas sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos, estabelecendo condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação da saúde individual e coletiva dos usuários do Centro de Convivência.

Considerando que essa propositura estará beneficiando e valorizando toda a comunidade que é atendida no Centro de Convivência, pois merece nossos cuidados e atenção.

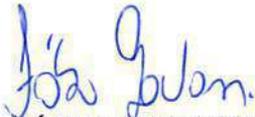
Câmara Municipal de Sorriso, Estado de Mato Grosso, em 27 de setembro de 2017.

  
**PROFESSORA SILVANA**  
Vereadora PTB

  
**PROFESSORA MARISA**  
Vereadora PTB

  
**BRUNO DELGADO**  
Vereador PMB

  
**MAURICIO GOMES**  
Vereador PSB

  
**FÁBIO GAVASSO**  
Vereador PSB

  
**CLAUDIO OLIVEIRA**  
Vereador PR