



Câmara Municipal de São Caetano do Sul

Senhor Presidente,

INDICAMOS AO EXMO. SENHOR PREFEITO MUNICIPAL, nos termos regimentais, que se digne determinar à SECRETARIA COMPETENTE, **a implantação de aulas de yoga e tratamentos com acupuntura nos CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação.**

Esta indicação se faz necessária, pois a implantação de yoga e acupuntura para idosos nos centros de 3ª idade, CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação, pode trazer uma variedade de benefícios significativos para saúde e bem-estar. Aqui estão algumas razões pelas quais essas práticas são especialmente benéficas para essa faixa etária:

O yoga oferece uma série de benefícios significativos para os idosos, tanto em termos físicos quanto mentais e emocionais.

Melhora da flexibilidade e mobilidade; à medida que envelhecemos, nossa flexibilidade e mobilidade tendem a diminuir, o que pode aumentar o risco de quedas e lesões. O yoga inclui uma variedade de posturas e movimentos que ajudam a melhorar a



Câmara Municipal de São Caetano do Sul

flexibilidade e a mobilidade das articulações, o que pode ajudar os idosos a manter sua independência e qualidade de vida.

Redução do estresse e ansiedade; o yoga enfatiza a respiração consciente e a prática da atenção plena, que podem ajudar os idosos a reduzir o estresse, a ansiedade e a melhorar o humor. Isso é especialmente importante, considerando que muitos idosos enfrentam desafios emocionais, como solidão e preocupações com a saúde.

Melhoria da qualidade do sono; a prática regular de yoga tem sido associada a uma melhor qualidade do sono em pessoas de todas as idades. Para os idosos, uma boa qualidade de sono é essencial para o funcionamento diário e para a saúde geral. Promoção da conexão social, participar de aulas de yoga pode proporcionar uma oportunidade para os idosos se conectarem com os outros, construindo amizades e um senso de comunidade, o que é importante para o bem-estar emocional. Estímulo mental o yoga também pode desafiar o cérebro de maneiras diferentes, ajudando a melhorar a concentração, a memória e a função cognitiva.

A acupuntura é uma opção terapêutica bastante popular para idosos, pois pode ajudar a aliviar uma variedade de condições comuns associadas ao envelhecimento, como dor crônica, artrite, problemas de sono, ansiedade e depressão. A acupuntura envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo para estimular os canais de energia (chamados de meridianos) e promover o equilíbrio do corpo.

Alívio da dor crônica; a acupuntura é frequentemente usada para aliviar a dor crônica associada a condições como artrite, osteoartrite e dores musculares, oferecendo uma alternativa natural. Ajuda a melhorar o sono, pois os idosos, reduzindo a insônia e promovendo um sono mais profundo e reparador, redução do estresse e ansiedade a acupuntura é conhecida por seus efeitos



Câmara Municipal de São Caetano do Sul

calmantes no sistema nervoso, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão em alguns casos.

Estímulo da Circulação Sanguínea; a melhora da circulação sanguínea e a função cardiovascular, o que é importante para a saúde geral e o bem-estar dos idosos.

Em resumo, o yoga e a acupuntura podem ser ferramentas valiosas para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, oferecendo uma abordagem holística para melhorar a qualidade de vida e a longevidade.

Ante o exposto, solicito o acolhimento da propositura.

Plenário dos Autonomistas, 19 de abril de 2024.

GILBERTO COSTA MARQUES
(GILBERTO COSTA)
VEREADOR