



## *Câmara Municipal de São Caetano do Sul*

Senhor Presidente,

INDICAMOS AO EXMO. SENHOR PREFEITO MUNICIPAL, nos termos regimentais, que se digne determinar à SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE – SESAUD, **estudos visando a criação da COPA CAPS no âmbito do município de São Caetano do Sul.**

A presente medida visa elevar a qualidade de vida dos munícipes usuários dos serviços do CAPS, com a criação da COPA CAPS, tal qual já existe na cidade de São Bernardo do Campo e São Paulo.

O esporte tem um papel fundamental na promoção do bem-estar físico e emocional de todos, sendo um aliado poderoso para a saúde mental, a prática regular de atividades físicas traz inúmeros benefícios para o corpo, mas também desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento de problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse.

Uma das principais vantagens do esporte é sua capacidade de liberar endorfinas, substâncias químicas naturais do cérebro que geram sensação de prazer e reduzem a percepção de dor, isso contribui diretamente para a melhora do humor e o aumento da sensação de bem-estar, a prática regular de atividades físicas também



## *Câmara Municipal de São Caetano do Sul*

pode melhorar a qualidade do sono, um fator essencial para a saúde mental.

Além disso, o esporte oferece um espaço para a socialização, algo essencial para a construção de redes de apoio e a redução da solidão, para pessoas que enfrentam dificuldades emocionais, a interação com outras pessoas durante a prática esportiva pode promover a sensação de pertencimento e fortalecimento da autoestima.

Outro benefício importante do esporte é o aumento da confiança pessoal, superar desafios, seja em uma competição ou em uma meta pessoal, traz uma sensação de realização que reflete positivamente na saúde mental, o esporte também é um excelente aliado no combate ao estresse, ajudando as pessoas a lidarem melhor com as pressões do dia a dia e a encontrarem formas saudáveis de relaxar, atividades como yoga, pilates e caminhada podem ser especialmente benéficas para quem sofre com transtornos como a ansiedade e a depressão, pois ajudam a aliviar a tensão e promovem o relaxamento mental e físico, essas atividades favorecem a conexão entre o corpo e a mente, proporcionando um alívio significativo para quem enfrenta dificuldades emocionais.

Portanto, ao integrar o esporte na rotina diária, as pessoas não só promovem a saúde física, mas também cuidam da mente, prevenindo e tratando problemas como a depressão, a ansiedade e o estresse, o esporte é, sem dúvida, uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida e proporcionar maior equilíbrio emocional a quem precisa.

Plenário dos Autonomistas, 04 de dezembro de 2024.

**CÉSAR ROGÉRIO OLIVA**  
**(CÉSAR OLIVA)**  
**VEREADOR**