



## *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, **estudos laboriosos para criação do Programa de Produção e Disponibilização de Vídeo Aulas, para Terceira Idade.**

Diante das dificuldades enfrentadas pela população idosa, especialmente com mobilidade reduzida, apresentamos a proposta de criação de um programa de vídeo aulas. O objetivo é oferecer atividades físicas, danças e exercícios de fisioterapia simples, que podem ser realizados no conforto de casa, sem necessidade de acompanhamento profissional.

Esse programa visa combater o sedentarismo, melhorar a mobilidade e proporcionar uma alternativa prática e acessível àqueles que não podem frequentar os Centros de Convivência devido a limitações de saúde, falta de transporte ou outros obstáculos. As aulas gratuitas terão benefícios para a saúde física e mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade e contribuindo para a qualidade de vida da população idosa.



## *Câmara Municipal de São Caetano do Sul*

### Justificativa:

Com o envelhecimento populacional, muitos idosos enfrentam dificuldades de locomoção, o que impede a participação em atividades presenciais. A criação de um programa de vídeo aulas seria uma solução eficaz para promover o bem-estar físico, mental e social dos idosos em suas casas, com atividades como exercícios adaptados, estimulação cognitiva e práticas de integração social.

A tecnologia pode ser uma ferramenta importante para garantir a continuidade de atividades físicas e mentais, oferecendo uma alternativa inclusiva e segura para a população idosa. Esse programa ajudará a reduzir o isolamento social e a promover o engajamento, além de melhorar a qualidade de vida dos participantes.

### Objetivos do Programa:

- Promoção da saúde física: Vídeo aulas com atividades físicas adaptadas, como alongamentos e exercícios de baixo impacto.
- Estímulo mental e cognitivo: Atividades para melhorar a saúde mental, como jogos de memória e práticas de mindfulness.
- Inclusão social: Incentivo ao engajamento e à redução do isolamento social.
- Acessibilidade e segurança: Aulas seguras, com orientação profissional e adequação às condições físicas dos participantes.

### Conclusão:

A implementação deste programa é fundamental para garantir que os idosos tenham acesso a atividades que promovam sua saúde e bem-estar, mesmo sem poder frequentar centros de convivência. A proposta utiliza a tecnologia para aumentar a inclusão



## *Câmara Municipal de São Caetano do Sul*

digital e melhorar a autonomia dos idosos. Solicito a análise e, se possível, a implementação desta iniciativa, que atende a uma necessidade urgente e importante para a população idosa de nosso município.

Plenário dos Autonomistas, 09 de abril de 2025.

**WELBE CAVALCANTE MACEDO**  
**(WELBE MACEDO)**  
**VEREADOR**