Senhor Presidente

Senhores Vereadores

Senhoras Vereadoras

INDICAÇÃO Nº_____

A construção de uma Academia do Idoso no bairro Vila Sônia é uma iniciativa louvável para proporcionar um espaço adequado e dedicado às atividades físicas e de socialização dos idosos da comunidade. Atualmente, os alunos da Usafa Vila Sônia realizam suas aulas em um espaço destinado à feira livre, o que não oferece as condições ideais para as atividades planejadas.

O projeto, idealizado pela Dra. Giovanna Tiemy M Yui, visa não apenas melhorar as condições de aprendizado e prática dos idosos, mas também promover o bem-estar físico e mental desses cidadãos tão importantes para nossa comunidade. Uma Academia do Idoso adequada proporcionará infraestrutura adequada para a realização de exercícios físicos, atividades recreativas e programas de saúde, contribuindo para a qualidade de vida e autonomia dos idosos da região.

Considerando a relevância deste projeto para a promoção da saúde e inclusão social dos idosos, é fundamental que sejam realizados estudos para viabilizar a construção da Academia do Idoso no bairro Vila Sônia, atendendo assim às necessidades específicas dessa parcela da população.

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVT0RZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

INDICO, com base no artigo 95 do Regimento Interno, ao Executivo Municipal, representado pela Excelentíssima Senhora Prefeita Municipal **Rachel Auxiliadora Chini** e com auxílio da secretaria competente, que sejam realizados estudos para a construção da Academia do Idoso no bairro Vila Sônia, a fim de proporcionar melhores condições para os alunos da Usafa Vila Sônia que atualmente utilizam o espaço destinado à feira livre.

Sala Emancipador Oswaldo Toschi, 25 de junho de 2024.

Dr. Marcos Jabá
Vereador

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

PROJETO ACADEMIA DO IDOSO - USAFA VILA SÔNIA

O bairro da Vila Sônia é um dos mais populosos da cidade de Praia Grande, sendo seus habitantes de faixa etária ampla e variada. No entanto, como serviço de saúde da Atenção Primária, identificamos uma grande carência de espaços públicos para lazer e realização de atividade física nos arredores da Unidade, sendo o parque mais próximo a 3 km de distância.

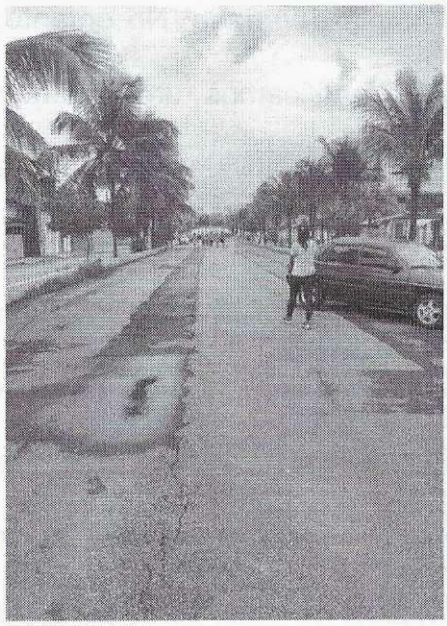
O Programa Academia da Saúde (PAS), fundado em 2011, é uma ferramenta de promoção da saúde e produção do cuidado que se encaixa perfeitamente na demanda que trazemos neste documento, tendo em vista que explora a implantação de espaços públicos conhecidos como polos para reunir e ofertar práticas de atividades físicas para população. Ademais, como parte da rede de Atenção Primária à Saúde, requer investimento em infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados.

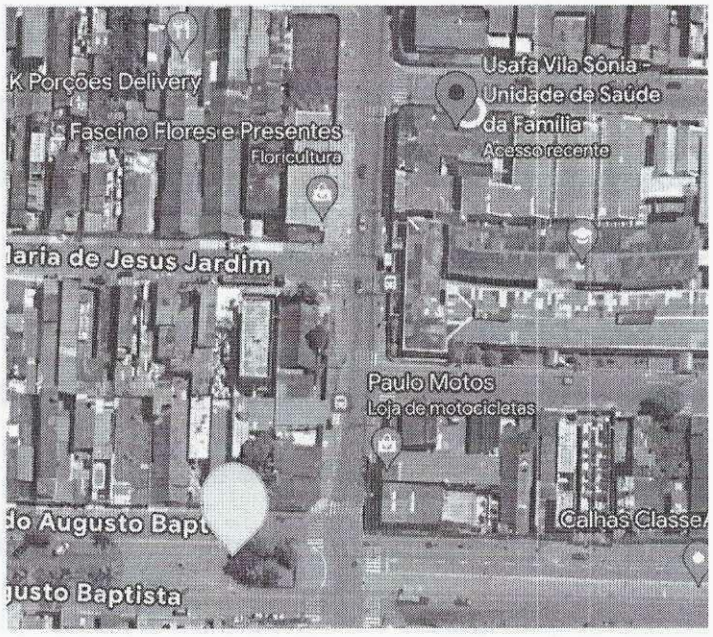
Na USAFA Vila Sônia, já possuímos o Grupo de Caminhada Bem-estar, com aproximadamente 20 anos de história, sendo liderado pelas Agentes Comunitárias e com participação da equipe multiprofissional.



Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

Atualmente, fazemos o uso do espaço reservado para feira livre, situado na Avenida Antônio Cândido, próximo ao n°1110.





Todavia, enfrentamos desafios, tal como: a ausência de espaço coberto para dias de chuva ou sol em demasia, falta de estrutura para banheiros, bebedouros ou bancos, solo irregular, sem pavimentação de todo o espaço, com uma porção ainda feita de paralelepídos, que encontram-se soltos, e dificultam a deambulação segura dos idosos do grupo. Não obstante, a pouca sinalização de proibição do trânsito de veículos por este local, coloca em risco a segurança dos munícipes e profissionais durante as atividades.

Venho por meio deste, apontar que o fornecimento de estrutura no espaço que utilizamos não se limita em uma política apenas de saúde, mas também contempla os demais eixos já estabelecidos no artigo 7° da Portaria de Consolidação nº 5, de 28 de setembro de 2017:

- Práticas corporais e Atividades físicas;
- Produção do cuidado e de modos de vida saudáveis;
- Promoção da alimentação saudável;

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

- Práticas integrativas e complementares;
- Práticas artísticas e culturais;
- Educação em saúde;
- Planejamento e gestão; e
- Mobilização da comunidade.

Não menos importante, frente a pandemia de Saúde Mental que eclodiu junto à pandemia do COVID-19, temos uma alta procura de atendimento psicológico e psiquiátrico, sobrecarregando nossos CAPS, que já enfrentavam um fluxo importante antes deste período, tornando o acesso ainda mais dificultoso. Neste quesito, nossa proposta traz, além dos benefícios para o corpo, a relevância e impacto positivo da atividade física no âmbito do ser biopsicossocial e espiritual, haja vista que manter-se ativo e em contato com a comunidade, auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, bem como previne doenças crônicas e amplia o vínculo e interação social.

O Instituto DataSenado realizou uma pesquisa no período de julho de 2023, com enfoque na opinião dos brasileiros sobre temas relacionados a atividades física, saúde e qualidade de vida no Brasil, destacando pessoas com 60 anos ou mais. Dados apontam que pessoas idosas que praticam atividade física declaram ter melhor qualidade de vida, quando comparado com outras pessoas idosas que não a praticam. No primeiro grupo, 56% declaram ter ótima ou boa qualidade de vida, já no segundo grupo, esse percentual cai para 36%. Outro resultado obtido pela pesquisa foi que quatro (40%) em cada dez pessoas idosas apresentam algum nível de dependência funcional em atividades da rotina diária, e que, entre as que praticam atividades físicas quase todos os dias, 78% apresentam independência funcional. Já entre

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

aquelas pessoas idosas que não praticam esportes, menos da metade (45%) apresentam independência, 34% dependência moderada, 16% dependência grave e 2% dependência total.

Mediante ao exposto, acreditamos que o fornecimento de estrutura de cobertura na área de feira livre, como já foi realizado nos mesmos espaços nos bairros do Boqueirão e Guilhermina, seria suficiente para mantermos nosso polo de atividades no local de costume.



Não obstante, a implementação dos aparelhos de academia ao ar livre, como os já oferecidos no Polo Esportivo e Cultural Leopoldo Estásio Vanderline, seria de importância inenarrável para o incentivo de atividades extras, além dos dias de caminhada.



Academia ao ar livre pode ser usada de graça
(Foto: Jairo Marques / Prefeitura de Praia Grande)

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

Desde já agradeço o tempo e a disponibilidade de inteirar-se sobre nossa proposta.

Att. Dra Giovanna Tiemy Marchelli Yui - Médica Residente de Medicina de Família e Comunidade do PRMFC-PG.

Dra. Giovanna Tiemy M Yui
CRM/SP: 230167
CNS: 898004635955569
24/04/24

Referências:

1. Programa Academia da Saúde — Ministério da Saúde (www.gov.br)
2. Idosos e atividade física: — Ministério da Saúde (www.gov.br)
3. Datasenado — Portal Institucional do Senado Federal
4. G1 - Academia ao ar livre é reaberta com novos aparelhos em Praia Grande - notícias em Santos e Região (globo.com)

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.

Verificação de assinatura

Código de verificação:

H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH

Este documento foi assinado digitalmente. Para validar o documento, escaneie o QR Code acima ou acesse o site https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código de verificação. É possível baixar o documento original ou uma versão para impressão através do site.

Este documento foi assinado digitalmente, para verificar a assinatura escaneie o QRCode ou acesse: https://assinadordigitalexterno.praiagrande.sp.gov.br/consulta e informe o código H54GDALL QB2MUJLD MTOVTORZ XMZ673YH
Assinado por: MARCOS ANTONIO DA SILVA.