

De Francisco Edvan Peres da Silva

**A Excelentíssima Senhora Milena Damasceno Carneiro,
Chefe do Poder Executivo Municipal de Ipu/Ceará.**

INDICAÇÃO Nº 19/2025

O Vereador que o presente subscreve, no uso de suas atribuições legais, etc. Ouvindo o plenário desta ilustre Casa, resolve indicar a EXMA. SRA. Milena Damasceno Carneiro, Prefeita Municipal de Ipu, o seguinte:

**A CONSTRUÇÃO DE UMA ACADEMIA PARA IDOSOS NA
LOCALIDADE DE SANTANA.**

JUSTIFICATIVA:

A importância de uma academia para idosos reside nos diversos benefícios que ela oferece para a saúde física, mental e social dessa faixa etária. A prática regular de exercícios ajuda no fortalecimento muscular, essencial para manter a mobilidade e a independência. Além disso, atividades como caminhada e exercícios com pesos leves contribuem para a saúde óssea, prevenindo a osteoporose e reduzindo o risco de fraturas. A saúde cardiovascular também é beneficiada por meio de exercícios aeróbicos, que melhoram a circulação sanguínea e reduzem o risco de doenças cardíacas. Alongamentos e exercícios de equilíbrio são igualmente importantes, pois ajudam a prevenir quedas, um problema comum entre os idosos.

Certo de ser atendido com essa minha recomendação, agradeço a atenção e comprometimento com a população ipuense, em especial a todos os residentes da localidade de Santana.

Plenário da Câmara Municipal de Ipu-CE, em 14 de março de 2025.

FRANCISCO EDVAN PERES DA SILVA (MONGA)

VEREADOR

Francisco Edvan Peres da Silva