



ESTADO DO PARANÁ
CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA FÉ

Pedidos de Providência Nº 134/2020

INSTALAÇÃO DE UMA ATI (ACADEMIA DA
TERCEIRA IDADE) NA ESCOLA ESPECIAL
NOVO AMANHECER - APAE.

Assessoria Jurídica, 583 Asessoria Jurídica - M. E. R. W. - A. * ;há POPAÍÁÀ fêlItlíwíáà_ ?O4 -
ÍÚXRÍBAX * CI HRQFM ilãunicipal PEDIDO DE PROVIDÊNCIAS Nº. Há [2020. Os
Vereadores que este subscreve na forma regimental, e com amparo no artigo 107 do
Regimento Interno da Câmara Municipal de Santa Fé, requerem seja enviado ao Senhor
Prefeito Municipal o seguinte: PEDIDO DE PROVIDÊNCIA: INSTALAÇÃO DE UMA ATI
[ACADÊMIA DA TERCEIRA IDADE] NA ESCOLA ESPECIAL NOVO AMANHECER -
APAE JUSTIFICATIVA: A prática de atividade física é 'essencial em 'nossas vidas, pois,
regula o nosso organismo e reduz os riscos quanto a problemas de saúde, e bem
Orientado e praticado regularmente faz muito bem à saúde, e temos o conhecimento do
quanto será importante para esta instituição que terá um aproveitamento de suma
importância, pois, acarreta muitos benefícios aos Sistemas Respiratório e
Cardiovascular, consolida os músculos, é bom para regularizar o intestino, baixar o
colesterol, bem como para perder peso, entre outras. É recomendado para todas as
idades, sendo que os idosos deverão consultar um médico antes de começar a rotina da
sua prática. Para um bom desenvolvimento e crescimento devemos começar a atividade
física desde criança. Jovens e adultos levam uma vida mais tranquila e saudável quando
têm hábitos de praticar exercício regularmente, aliado a uma alimentação equilibrada. Ô
importante é que façamos o que gostamos, tal como andar, correr, caminhar, nadar.
Qualquer tipo de exercício físico é bom para O nosso coração, combinado obviamente
com uma alimentação nutritiva e equilibrada. Um ponto importante é que nunca façamos
exercício em jejum nem com o estômago cheio, devemos respeitar as horas de repouso,
(no mínimo três horas). Para tanto pedimos vossa grata colaboração no sentido de trazer
mais este benefício que muito irá contribuir com as atividades corriqueiras e
necessidades desta escola. Diante do exposto é que apresentamos esse Pedido de
Providências procurando oferecer mais um instrumento que busca colaborar com os
interesses comuns de nossa comunidade propiciando mais um item que possa cooperar
com as necessidades existentes em nossa comunidade. Plenário Vereador Antonio
Firmino de Souza, aos dois dias do mês de janeiro de 2020. ;Câmara ÍflItlíwíá: j Protocolo
n" r-Ircicnoravlaio'. res- L. .A FÉ, CAPETAL OA :foro-seara (f) AI' 5 HorasüydI; ' se Saem
Ee*



**ESTADO DO PARANÁ
CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA FÉ**

Vereador(a) Autor(a): SANDRO APARECIDO VIDAL

Vereador(es) Apoiador(es):

ELISLAINE APARECIDA DA SILVA

**RAFAEL AUGUSTO FIGUEIRA DA
SILVA**

SEBASTIÃO ANTÔNIO ROMANATO

JOÃO MAURO SIMARDE