|  |  |
| --- | --- |
| http://192.168.88.103/imagens/brasao.jpg | CÂMARA MUNICIPAL DE ARMAÇÃO DOS BÚZIOS - RJ*GABINETE DA VEREADOR AURELIO BARROS AREAS* |

**INDICAÇÃO Nº /2023**

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal,

O Vereador que este subscreve, atendendo exclusivamente ao interesse público, nos termos do art. 117 do Regimento Interno, INDICA a Douta Mesa, o envio de expediente ao Excelentíssimo Senhor Prefeito, solicitando que seja INCLUIDA A ATIVIDADE DE PILATES junto aos centros de fisioterapia.

**JUSTIFICATIVA**

 O Pilates é um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, que visa o total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas, assim como promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis. Para tanto, ele faz uso principalmente da respiração e de movimentos que usam o peso do corpo ou o auxílio/resistência das molas em seus aparelhos.

 Insta salientar que, ao incluir a atividade de pilates junto aos centros de fisioterapia será proposto aos pacientes um melhor desempenho e resultado nos tratamentos, uma vez que contribui para o fortalecimento muscular, redução da tensão da musculatura, alívio da dor generalizada, melhora a flexibilidade. A fisioterapia, juntamente com a técnica do pilates, resulta em uma melhora significativa do quadro da dor na população.

 A atividade de Pilates tem sido cada dia mais indicada por profissionais da saúde tendo em vista inúmeros benefícios que traz para a saúde das pessoas, independente de sexo e idade, além de trazer alivio para diversas dores, melhora a circulação sanguínea, contribui na manutenção e no aumento da densidade óssea, ajuda no controle da diabetes, artrite e doenças cardiovasculares, flexibilidade do corpo e até mesmo auxilia na cura da depressão além de muitos outros benefícios.

Com respaldo no regimento interno e na lei orgânica, me vejo na obrigação de pleitear a devida indicação.

 Diante do exposto, rogo aos nobres pares para aprovação da referida matéria.

Sala das Sessões, 09 de Março de 2023

AURELIO BARROS AREAS

*Vereador Autor*