

Missal, 06 de Agosto de 2025

**Excelentíssimo Senhor Presidente,  
Senhores(as) Vereadores(as),**

A Vereadora que este subscreve, no uso de suas atribuições regimentais, vem respeitosamente à presença de Vossa Excelência e dos demais pares desta Casa Legislativa, requerer, após ouvido o Plenário, que seja solicitado ao Poder Executivo Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, a realização do Projeto "REVIVA", com foco no incentivo ao autocuidado, na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos idosos do nosso município.

### **PROJETO REVIVA**

**Redescubra o valor do autocuidado diário, pois nunca é tarde para promover bem-estar e qualidade de vida.**

O projeto tem como proposta a realização de oito encontros mensais (ou seja, duas vezes por semana, nas segundas e sextas-feiras), voltados à promoção de atividades físicas, relaxamento e autocuidado, com os seguintes parâmetros:

Duração: 1 mês (ou seja, 8 sessões, sempre às segundas e sextas-feiras).

Tempo de cada sessão: até 1 hora.

Local: Ao lado do campo society, na academia ao ar livre destinada à terceira idade na comunidade do Portão do Ocoí.

Público-alvo: Idosos da comunidade.

Acompanhamento: Cada acadêmico participante do projeto (do curso de fisioterapia do Centro Universitário Descomplica+UniÁmerica) será responsável pelo acompanhamento de dois idosos.

Atividades previstas:

Início com 15 minutos de exercícios em grupo.

Caminhada orientada de 10 minutos.

Retorno ao ponto inicial e realização de mais 15 minutos de exercícios.

CÂMARA MUNICIPAL DE MISSAL

PROTOCOLO Nº 191/2025

DATA: 19/08/2025

HORA: 10:28

Adriana M. de Souza  
ASSINATURA

Opcional: uso da academia de idosos para quem desejar e estiver em boas condições.

Encerramento com técnicas de relaxamento orientadas, promovendo bem-estar geral.

Produto Final:

Será instalada uma placa informativa no local, contendo um resumo visual e instrutivo, a saber:

Orientações de exercícios (alongamentos); e cuidados básicos.

Justificativa:

A proposta visa fomentar a prática regular de atividades físicas, estimular o convívio social, valorizar o cuidado com a saúde mental e física na terceira idade, além de promover o engajamento de acadêmicos na vivência prática de projetos comunitários. Tais iniciativas refletem diretamente na melhoria da qualidade de vida da população idosa, atendendo às políticas públicas de promoção da saúde e bem-estar.

Vale ressaltar que o projeto não terá nenhum custo ao município nem aos participantes. (Exceto a placa de informações).

Diante do exposto, requer-se a apreciação e aprovação deste Requerimento, para que seja encaminhado ao setor competente, com vistas à viabilização e implementação do Projeto REVIVA em nosso município.

Nestes termos,

Pede deferimento.



**MARIA IVONETE MACHADO**

Vereadora  
Câmara Municipal de Missal



**FERNANDO HARTMANN**

Vereador  
Câmara Municipal de Missal