



Estado do Rio de Janeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO

LEI Nº 2120/2017

“AUTORIZA O PODER EXECUTIVO A IMPLANTAR O PROJETO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL, RENOVAR A VIDA NA TERCEIRA IDADE COM INTUITO DE INCENTIVAR AÇÕES QUE PROPORCIONEM A QUALIDADE DE VIDA NESTA FAIXA ETÁRIA”.

O PREFEITO MUNICIPAL DE CORDEIRO, ESTADO DO RIO DE JANEIRO, FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL APROVOU E EU SANCIONO A SEGUINTE LEI:

Art. 1º - Autoriza o Poder Executivo a implantar o Projeto Envelhecimento Saudável, renovar a vida na terceira idade, com o objetivo de realização de atividades físicas aos cidadãos nessa faixa etária, estabelecendo que essas atividades sejam realizadas em todos os bairros, bem como sejam utilizados espaços ao ar livre que tenham condições para realização desse projeto, situados no âmbito do município.

Parágrafo Único: Os estabelecimentos referidos neste artigo compreendem praças, Posto (parque de exposição), academia da terceira idade situada no bairro BNH, quadras esportivas e suas respectivas dependências.

Art. 2º - Sem prejuízo de outros segmentos, cada unidade de atendimento das instituições de que trata o artigo 1º desta lei deverá dispor:

I – Atividades formadas por uma equipe composta de professores de educação física, técnico de enfermagem e apoios que tem como função:

- a) Condições favoráveis para realização dos objetivos preconizados pelo projeto;
- b) Elevação da auto-estima para que encarem novos projetos de vida;
- c) Deixem o sedentarismo e conservem a saúde e o bem estar;
- d) Estimular a prática de várias atividades físicas entre as quais: ginástica postural, pilates, musculação e dança;
- e) Atividades realizadas de segunda-feira a sexta-feira em períodos de 7:00 às 10 horas;

Avenida Presidente Vargas, 42/54 – Centro – Cordeiro – RJ
CEP: 28540-000 – Tel.: (22) 2551-0145/25510616 ou 25510593
<http://www.cordeiro.rj.gov.br> - email: prefeitura@cordeiro.rj.gov.br



Estado do Rio de Janeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO

II- Essa equipe de profissionais deverá fazer uma avaliação clínica completa que irá estabelecer limites ou não para determinada atividade;

III – Recebendo aprovação do médico, contará com orientações profissionais de educação física, respeitando principalmente seus limites. Essas atividades irão trazer benefícios em três aspectos:

- a) Social – Aumenta a interação entre os indivíduos da mesma idade e os insere na sociedade;
- b) Psicológico e /ou Neurológico – Exercícios melhoram o humor, diminuem a ansiedade, previnem a depressão e estimulam a memória e a aprendizagem;
- c) Físico – Aumento da capacidade cardiopulmonar e da flexibilidade, crescimento da massa muscular, da força e da densidade mineral óssea. Também diminui o percentual de gordura e controla o colesterol e a glicemia (taxa de açúcar no sangue), entre outros benefícios.

Art. 3º - As despesas decorrentes desta lei correrão por meio de dotação orçamentária própria.

Art. 4º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Gabinete do Prefeito, 19 de abril de 2017.


LUCIANO RAMOS PINTO
Prefeito

Autoria: Vereadora Jussara Barrada Cabral Menezes.

Avenida Presidente Vargas, 42/54 – Centro – Cordeiro – RJ
CEP: 28540-000 – Tel.: (22) 2551-0145/25510616 ou 25510593
<http://www.cordeiro.rj.gov.br> - email: prefeitura@cordeiro.rj.gov.br