



Câmara Municipal de Guaçuí

Estado do Espírito Santo

INDICAÇÃO Nº 290/2025

O Vereador que esta subscreve, no uso de suas atribuições legais e regimentais, vem, respeitosamente, indicar ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal que seja implantado o Projeto **“YOGA NA COMUNIDADE”**, com o objetivo de promover a prática regular de Yoga e Meditação nas Academias de Saúde e nos grupos da Terceira Idade do Município de Guaçuí.

JUSTIFICATIVA:

O Yoga é uma filosofia de vida originária da Índia, com mais de 5.000 anos de existência, reconhecida atualmente como um sistema holístico que trabalha corpo, mente e emoções, promovendo o equilíbrio integral do ser humano.

A prática do Yoga, por meio de técnicas físicas, respiratórias e meditativas, proporciona melhor concentração, tranquilidade mental, fortalecimento físico e equilíbrio emocional, fatores fundamentais para a saúde e qualidade de vida da população.

Num contexto social marcado pelo estresse, sedentarismo e adoecimento emocional, o Yoga apresenta-se como uma ferramenta acessível e eficaz para a promoção da saúde integral, atuando não apenas no corpo físico, mas também nos aspectos mentais e emocionais.

Diversos estudos científicos comprovam os benefícios da prática regular do Yoga, entre os quais destacam-se:

- Melhora da circulação sanguínea e do funcionamento das glândulas endócrinas;
- Melhoria das funções digestivas, respiratórias e neurológicas;
- Fortalecimento muscular e prevenção de dores corporais;
- Redução do estresse, ansiedade e níveis de cortisol;
- Desenvolvimento da concentração, clareza mental e autocontrole;
- Aumento da autoestima e do bem-estar geral.

Pesquisas apontam ainda que a prática regular de Yoga pode reduzir em até 50% a busca por tratamentos médicos, além de atuar positivamente sobre o sistema nervoso e o equilíbrio emocional dos praticantes.

No Brasil, diversos municípios já implantaram programas semelhantes, com aulas de Yoga e Meditação oferecidas gratuitamente à população, inclusive em parceria com o SUS e os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS).

OBJETIVOS DO PROJETO “YOGA NA COMUNIDADE”

Praça João Acacinho, 02, 1º Andar - Guaçuí-ES - CEP 29560-000 - Telefax (28) 3553 1540



Autenticar documento em <http://spl.cmguacui.es.gov.br/autenticidade>
com o identificador 320035003400380039003A005000, Documento assinado digitalmente conforme MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.



Câmara Municipal de Guaçuí

Estado do Espírito Santo

Objetivo Geral:

Promover a inclusão da prática de Yoga e Meditação nas Academias de Saúde e nos grupos da Terceira Idade, estimulando hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida.

Objetivos Específicos:

- Favorecer o equilíbrio emocional e o bem-estar físico e mental dos participantes;
- Reduzir o estresse e a ansiedade causados pela rotina diária;
- Incentivar a autoconsciência, a autopercepção e o autoconhecimento;
- Estimular a convivência comunitária e o fortalecimento dos laços sociais;
- Contribuir para a prevenção de doenças e promoção da saúde integral.

Diante do exposto, indico ao Poder Executivo Municipal que avalie a viabilidade de implantação do Projeto “Yoga na Comunidade”, com oferta gratuita de aulas regulares nas Academias de Saúde, CRAS e grupos da Terceira Idade, em parceria com profissionais habilitados na área.

Sala das Sessões Dr. Francisco Lacerda de Aguiar

Guaçuí, 10 de novembro de 2025.

Rodrigo Pegas de Carvalho

Rodrigo Candó

-Autor-

