



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CÂMARA MUNICIPAL DE MACUCO  
PODER LEGISLATIVO

MACUCO – CAPITAL ESTADUAL DO LEITE

"Doe Órgãos, doe Sangue, salve Vidas."

CÂMARA MUNICIPAL DE MACUCO

Protocolo Nº 146

Assinado em 10 / 04 / 25

Assinatura  
Gabriela Boquimpani Latini  
Protocolo  
Matr.: 0212004

INDICAÇÃO Nº 067/2025

INDICAÇÃO

Indico à Mesa Diretora na forma regimental, em vigor, que seja solicitado à Prefeitura Municipal de Macuco Sra. Michelle Bianchini Biscácio, que através da Secretaria responsável, providencie a disponibilização de uniformes adequados para os participantes do grupo de ginástica da terceira idade, visando promover conforto, segurança e bem-estar durante as atividades físicas realizadas regularmente.

JUSTIFICATIVA

Considerando que a prática de exercícios físicos é essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida na terceira idade, é fundamental que os participantes estejam devidamente equipados com vestimentas apropriadas.

Sugiro o seguinte conjunto como ideal para a faixa etária atendida:

- **Camiseta em tecido leve e respirável** que proporciona conforto térmico e liberdade de movimento.
- **Calça legging ou moletom com cintura alta e elástica**, garantindo segurança e mobilidade sem restrições.
- **Tênis com amortecimento e solado antiderrapante**, para prevenir quedas e proteger articulações.
- **Meias de algodão com cano médio**, para maior conforto e absorção de suor.
- **Agasalho leve (casaco com zíper)**, importante para os momentos de aquecimento e término da atividade.
- **Acessórios como boné e garrafinha de água**, recomendados especialmente em atividades ao ar livre.

Acredito que a padronização e o fornecimento desses uniformes contribuirão significativamente para a participação ativa e segura dos idosos nas aulas, reforçando a autoestima e o sentimento de pertencimento ao grupo.

Certos de sua compreensão e apoio, agradeço antecipadamente pela atenção e aguardo retorno sobre a viabilidade desta solicitação.

Plenário Luiz Paulo Vogas da Silva, 10 de abril de 2025.

BRUNO MIRANDA CARDOSO  
Vereador Autor