



# *Câmara Municipal de Aracruz*

ESTADO DO ESPIRITO SANTO  
Gabinete da Vereadora Etienne Coutinho Musso

## **EXCELENTÍSSIMOS SENHORES VEREADORES DA MESA DIRETORA**

A vereadora Etienne Coutinho Musso, infra-assinado, no uso de suas atribuições regimentais, vem mui respeitosamente, requerer à Vossa Excelência, com fundamento no art. 162 c/c com o art. 165, inciso I, do Regimento Interno, o encaminhamento ao Prefeito Municipal da indicação apresentada.

### **INDICAÇÃO Nº \_\_\_\_\_ / 2025**

Indico ao Sr. Prefeito municipal que seja implementado os Serviços de Hidroginástica no CREA.A.

### **JUSTIFICATIVA**

A presente indicação tem como objetivo a disponibilização do serviço de hidroginástica no Centro de Reabilitação (CREARA) de nosso município. A prática de hidroginástica é um excelente meio de promover qualidade de vida e atender a uma diversidade de necessidades da população.

A hidroginástica é uma atividade física realizada em piscinas, que oferece benefícios para pessoas de todas as idades, especialmente para aqueles com limitações físicas, idosos ou com condições de saúde que exigem uma abordagem mais cuidadosa e adaptada. Entre os principais benefícios dessa prática, destaco os seguintes:

1. **Acessibilidade e inclusão:** A hidroginástica pode ser praticada por pessoas com deficiência, idosos e indivíduos que necessitam de cuidados específicos, proporcionando-lhes uma alternativa de exercício físico que respeita suas limitações e necessidades.
2. **Melhora da saúde cardiovascular:** A atividade física na água oferece baixo impacto, permitindo que a pessoa realize exercícios sem sobrecarregar as articulações, o que favorece a saúde cardiovascular e aumenta a resistência física.
3. **Fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade:** Com a resistência natural da água, a hidroginástica trabalha de forma eficiente os músculos, melhorando a força e a flexibilidade de forma gradual e segura.





# *Câmara Municipal de Aracruz*

ESTADO DO ESPIRITO SANTO  
Gabinete da Vereadora Etienne Coutinho Musso

4. **Redução do estresse e aumento do bem-estar:** A prática regular de hidroginástica tem um efeito positivo sobre a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo sensação de bem-estar.

5. **Apoio à reabilitação:** Para aqueles que estão em processo de recuperação de lesões ou cirurgias, a hidroginástica é uma ferramenta valiosa, pois permite a realização de exercícios sem risco de impacto excessivo, facilitando o retorno gradual às atividades do dia a dia.

Diante disso, a implementação do serviço de hidroginástica no CREA irá não apenas ampliar as opções de atividades físicas oferecidas à população, mas também promover a inclusão social e a saúde integral dos cidadãos. Acredito que a prática dessa modalidade contribuirá para a melhoria da qualidade de vida e para a redução de problemas de saúde relacionados ao sedentarismo.

Peço, assim, que seja considerada a viabilidade da implementação deste serviço, para que mais pessoas possam usufruir dos benefícios da hidroginástica.

Aracruz - ES, 29 de janeiro de 2025.

**Etienne Coutinho Musso**  
Vereadora (PSB)

CONT. INTERNO (002/2025)



Autenticar documento em <https://aracruz.camarasempapel.com.br/autenticidade>  
Gabinete do Vereador .... a(27)325494614-099/2025/0616.891/0001-40  
Documento Identificado: 3403100310036582909A0050007Doc 7 de 325494614-099/2025/0616.891/0001-40  
Assinado digitalmente conforme [leg.br](http://leg.br)

# PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço <https://aracruz.camarasempapel.com.br/autenticidade> utilizando o identificador 340031003100360033003A005000

Assinado eletronicamente por **ETIENNE COUTINHO MUSSO** em 31/01/2025 12:54

Checksum: **77704329F6BE4A4E07C765F3403E8DF65F148A7FE65F7EBE287B83687F01C735**

