

## Indicação nº 443/2026

Senhor Presidente,  
Senhores Vereadores,

O Vereador que abaixo subscreve, na forma regimental, submete à apreciação da Câmara Municipal de Colombo a seguinte proposição:

**Destinatário:** Secretaria Municipal de Assistência Social

### Assunto

Implementação do programa “Mãos que Cuidam, Corpo que Fortalece” – oficinas integradas de atividades laborais (horta, pequenos reparos, marcenaria simples, tricô, artesanato funcional, jardinagem), ginástica laboral e atividades físicas (alongamento, equilíbrio, força, coordenação motora) em todos os Centros de Convivência de Colombo: 1. Centro de Convivência Girassol, 2. Centro de Convivência Galha Azul, 3. Centro de Convivência Jardim Adriana, 4. Centro de Convivência Maria do Rosário, 5. Centro de Convivência Monte Castelo, 6. Centro de Convivência Lírio do Vale 7. Centro de Convivência Roça Grande, 8. Centro de Convivência Vó Joana, 9. Centro de Convivência São Gabriel, 10. Centro de Convivência Caic, 11. Centro de Convivência Jardim das Graças, 12. Centro de Convivência Meu Cantinho, 13. Centro de Convivência Rio Verde, 14. Centro de Convivência São José, 15. Centro de Convivência São Sebastião, 16. Centro de Convivência Vó Elisa.

### Justificativa

A proposta integra três eixos complementares – atividades laborais, ginástica laboral e atividades físicas – com base em evidências sólidas da Gerontologia, da Terapia Ocupacional e da Educação Física. Juntos, esses eixos atuam na prevenção de quedas, no fortalecimento muscular e ósseo, na melhoria da saúde mental e na promoção da autonomia da pessoa idosa.

Prevenção de quedas – um dos pilares centrais

As quedas são a principal causa de internação, fraturas, perda de independência e declínio funcional entre idosos. A combinação de atividades propostas ataca múltiplos fatores de risco:

- Ginástica laboral – exercícios breves e direcionados realizados antes ou durante as pausas das atividades laborais. Movimentos de alongamento dinâmico, rotação de tornozelos, flexão de joelhos e fortalecimento do core

melhoram o equilíbrio postural e a consciência corporal, reduzindo significativamente o risco de quedas.

- Atividades físicas estruturadas – sessões semanais de exercícios de equilíbrio (como ficar em um pé só, andar na linha, transferência de peso), fortalecimento muscular (agachamentos assistidos, elevação de panturrilha, uso de elásticos) e coordenação motora. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde) recomenda que idosos realizem exercícios de equilíbrio e força pelo menos três vezes por semana para prevenir quedas.
- Atividades laborais – movimentos funcionais do dia a dia (carregar pequenos regadores, mexer na terra, lixar madeira, estender braços para alcançar ferramentas) reproduzem ações cotidianas e melhoram a estabilidade em situações reais.

#### Fortalecimento muscular e combate à sarcopenia

A sarcopenia – perda natural de massa e força muscular com o envelhecimento – é diretamente combatida por exercícios resistidos. A ginástica laboral com elásticos, as atividades físicas com peso corporal e até mesmo o manuseio de materiais nas oficinas (como carregar vasos de planta ou martelar levemente) estimulam a hipertrofia muscular e a densidade óssea. Idosos mais fortes têm menos quedas, menos fraturas e maior capacidade para realizar atividades da vida diária (subir escadas, levantar-se de uma cadeira, tomar banho sozinho).

#### Benefícios para a saúde mental e qualidade de vida

- Ginástica laboral – reduz o estresse e a tensão acumulada, melhora o humor pela liberação de endorfinas e proporciona uma pausa ativa que renova a disposição para as demais atividades.
- Atividades físicas regulares – comprovadamente diminuem sintomas de ansiedade e depressão, melhoram a autoestima, a imagem corporal e a sensação de bem-estar. A prática em grupo fortalece vínculos sociais e combate o isolamento.
- Atividades laborais – resgatam o senso de propósito e utilidade, gerando produtos tangíveis (uma peça de artesanato, uma horta produtiva, um pequeno reparo). Isso restaura a autoeficácia e dá significado à rotina, prevenindo o declínio cognitivo e emocional.

#### Sinergia entre os três eixos

A grande inovação é integrar ginástica laboral e exercícios físicos dentro do ambiente das atividades laborais. Por exemplo: antes de iniciar a horta, 10

minutos de alongamento e aquecimento (ginástica laboral); durante a marcenaria, pausas para exercícios de fortalecimento de punhos e ombros; ao final, uma roda de equilíbrio e relaxamento. Dessa forma, o idoso associa o movimento à função prática, aumentando a adesão e a transferência para o cotidiano.

Implementação em todos os Centros de Convivência de Colombo (lista atualizada)

Para garantir equidade territorial e acesso universal aos benefícios, propõe-se a implantação do programa em todos os Centros de Convivência do município, com frequência mínima de duas sessões semanais (cada sessão com 20 min de ginástica laboral + 20 min de atividades físicas + 40 min de atividade laboral). Segue a lista nominal completa dos espaços com seus respectivos endereços:

1. Centro de Convivência Girassol – Rua Cornélio Procópio, 479 – Guaraituba, Colombo – PR
2. Centro de Convivência Gralha Azul – Rua Costa e Silva, 294 – Vila Guarani, Colombo – PR
3. Centro de Convivência Jardim Adriana – Rua Joaquim Rocha, 303 – Vila Adriana, Colombo – PR
4. Centro de Convivência Maria do Rosário – Rua Maria Geronasso do Rosário, 412 – Vila Adriana, Colombo – PR
5. Centro de Convivência Monte Castelo – Rua Do Ipê, 992 – Monte Castelo, Colombo – PR
6. Centro de Convivência Lírio do Vale – Rua Balsa Nova, 487 – Guaraituba, Colombo – PR
7. Centro de Convivência Roça Grande – Rua Guilherme Weight, 51 (salão da Igreja Católica) – Colombo – PR
8. Centro de Convivência Vó Joana – Rua João Mocelin, 30 – Jardim Osasco, Colombo – PR
9. Centro de Convivência São Gabriel – Avenida São Gabriel, 3074 – Colombo – PR
10. Centro de Convivência Caic – Rua Antônio Francisco Scrok, 60 – Jardim Ana Terra, Colombo – PR
11. Centro de Convivência Jardim das Graças – Rua Gabirobera, 1 – Jardim das Graças, Colombo – PR

12. Centro de Convivência Meu Cantinho – Rua Isidoro Gaida, 32 – Jardim Guarujá, Colombo – PR
13. Centro de Convivência Rio Verde – Rua Sudão, 84 – Rio Verde, Colombo – PR
14. Centro de Convivência São José – Rua Araguaia, 651 – Moinho Velho, Colombo – PR
15. Centro de Convivência São Sebastião – Rua Luiz Bonato, s/n (ao lado da creche) – São Sebastião, Colombo – PR
16. Centro de Convivência Vó Elisa – Rua Floripa Mullmann, 579 – Atuba, Colombo – PR

A execução nessas 16 unidades garantirá que idosos de todos os bairros – do Atuba ao Guaraituba, passando por Rio Verde, Monte Castelo, Moinho Velho, Jardim Osasco, Vila Adriana, Vila Guarani e demais localidades – tenham acesso a um programa preventivo e terapêutico de alto impacto, reduzindo quedas, hospitalizações e custos com saúde, ao mesmo tempo que promove um envelhecimento ativo, forte, emocionalmente saudável e com qualidade de vida.

Colombo, 19 de maio de 2026.

**Ademar Pereira da Costa (Ademar Costa)**  
Vereador