

PROJETO CUIDANDO DA SAÚDE

Cariacica – 2024

1. Apresentação

Este projeto destina-se a cumprir o disposto no artigo 3º, parágrafo único, inciso IV da Lei Complementar 028, de 30 de dezembro de 2009, que dispõe:

Art. 3º O Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Cariacica, único gestor responsável pela administração do Regime Próprio de Previdência do Município de Cariacica, no Estado do Espírito Santo e instituído sob forma de autarquia, é o órgão competente para o conhecimento, a concessão, a fixação de proventos, o pagamento e a manutenção dos benefícios previdenciários aos segurados do Regime Próprio de Previdência de que trata esta Lei Complementar, observadas as normas previstas na Constituição Federal, na legislação Federal e Nacional aplicável e nesta Lei Complementar.

Parágrafo Único. Inclui-se ainda dentre as competências e das finalidades do IPC:

IV – a realização de eventos, palestras, cursos e oficinas em prol dos segurados do IPC mediante a implementação de programas de pré-aposentadoria e pós-aposentadoria;

Além disso, o manual do Programa de Certificação Institucional e Modernização da Gestão dos Regimes Próprios de Previdência Social da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, instituído pela

Portaria MPS Portaria MPS nº 185/2015, no eixo Educação Previdenciária dispõe que o RPPS nível III deve realizar ações de conscientização sobre a vida após a aposentadoria e o envelhecimento ativo com os segurados.

2. Justificativa

A prática de atividade física na terceira idade traz inúmeros benefícios, incluindo melhora da saúde física (fortalecimento muscular e ósseo, melhora da capacidade cardiorrespiratória, prevenção de quedas), benefícios cognitivos (manutenção da memória, atenção e concentração, redução do risco de demência) e melhora da saúde mental (prevenção da depressão, aumento da autoestima e do bem-estar). Além disso, promove a socialização e qualidade de vida, ajudando a controlar e prevenir doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Benefícios Físicos:

- **Fortalecimento muscular e ósseo:**

Ajuda a combater a perda de massa muscular (sarcopenia) e previne a osteoporose, reduzindo o risco de fraturas.

- **Saúde cardiovascular:**

Melhora o funcionamento do coração e pulmões, a capacidade aeróbica e a circulação sanguínea.

- **Equilíbrio e coordenação:**

Reduz o risco de quedas ao fortalecer os músculos e melhorar a coordenação motora.

- **Controle do peso e doenças crônicas:**

Auxilia na diminuição da gordura corporal e no controle de condições como obesidade, diabetes, hipertensão e colesterol alto.

- **Saúde das articulações:**

Ajuda a manter as articulações saudáveis e a reduzir dores musculares.

Benefícios Cognitivos e Mentais:

- **Função cerebral:**

Mantém o cérebro alerta, estimula a memória, a atenção, a concentração e o raciocínio.

- **Redução do risco de demência:**

A atividade física regular é uma das melhores formas de reduzir o risco de desenvolvimento de doenças como o Alzheimer.

- **Bem-estar emocional:**

Libera endorfinas, o que combate a tristeza e a depressão, melhorando o humor, a autoestima e o bem-estar geral.

3. Objetivos

- ✓ Melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar;
- ✓ Resgatar a independência da pessoa idosa;

- ✓ Oferecer atividade física de qualidade, de tal forma a possibilitar a melhora da ansiedade, maior flexibilidade, aumento da força e melhora da recuperação muscular, dentre outros benefícios;
- ✓ Estimular a integração e efetiva participação popular no espaço público.

4. Público alvo

Servidores (as) aposentados (as) efetivos da administração direta e indireta do município de Cariacica e pensionistas.

5. Metodologia

A metodologia adotada consistirá na atividade física em grupo, uma vez que possibilita a troca de experiências e integração entre os participantes.

6. Recursos

O projeto será viabilizado em parceria com a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, para a cessão do Educador Físico. O IPC disponibilizará o espaço físico e os materiais (colchonetes, bastões, cones e outros).