

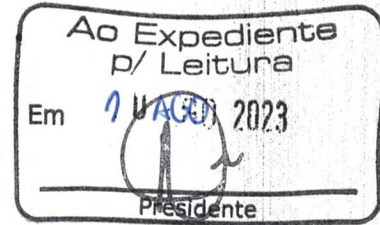


ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba



PROJETO DE LEI Nº 56 /2023.



“DISPÕE SOBRE A CRIAÇÃO DO PROJETO SOS COLUNA NAS ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS NO MUNICÍPIO DE MANGARATIBA PARA ALUNOS E DOCENTES E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS. ”

Art. 1º Fica autorizada a implantação do Projeto SOS Coluna em todas as escolas públicas e privadas, para os alunos e docentes do Município de Mangaratiba.

§1º O Projeto SOS Coluna nas Escolas deverá promover a melhoria da postura dos alunos e docentes, proporcionando uma diminuição do stress físico e mental durante a aula, realizando exercícios de alongamentos, exercícios de mobilização e relação boa de aluno e professor, levando saúde e descontração dentro das salas de aula.

§2º O projeto deverá ajudar na preservação de Distúrbios Osteomusculares relacionados à má postura durante a aula, como cervicalgias, dorsalgias, lombalgias, escolioses posturais, desequilíbrio muscular, tendinites, e ainda diminuir a incidência de vícios de postura.

Art. 2º As atividades deverão ser desenvolvidas preferencialmente durante os intervalos do horário escolar.

Art. 3º Será realizado treinamentos aos professores, para explicar como funciona e realiza os movimentos, para eles executarem com os alunos durante a aula. Fixando em todas as salas de aula um cartaz demonstrativo de como realizar os movimentos proposto. Esses treinamentos serão supervisionados e acompanhados de um profissional de Fisioterapia.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições contrárias.

Mangaratiba, 09 de agosto de 2023.

Alessandro da Silva Portugal
(Alessandro Portugal)
Vereador – Autor



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba

JUSTIFICATIVA



A presente proposição tem por finalidade criar a importância de hábito desde a infância de como alongar e melhorar a postura para evitar problemas posturais no futuro.

Entre os diversos benefícios, destacam-se: na melhora na concentração devido a correção postural, o cérebro mantém ativo, quando estamos com a postura correta; aumento da consciência corporal; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia.

Ademais disso, estudos apontam que com o alongamento há um aumento da produtividade; prevenção de doenças; redução das faltas; estimula a interação entre a equipe; melhora o clima organizacional; reduz o sedentarismo; diminui os problemas causados por movimentos repetitivos o que consequentemente reduz o número de afastamentos médicos.

O alongamento é um exercício físico voltado para a flexibilidade muscular. A atividade proporciona o estiramento das fibras musculares e amplitude dos movimentos, melhorando a movimentação das articulações e diminuindo possíveis dores.

A musculatura pode sofrer um encurtamento quando passa longos períodos em modo estático. Os alongamentos são benéficos, por promover flexibilidade e relaxamento muscular.

Os alongamentos são uma necessidade natural do corpo. Nota-se, por exemplo, a necessidade de espreguiçar-se logo após acordar. Um reflexo natural do corpo à necessidade de alongamento dos músculos em repouso por horas.

Assim, o projeto SOS Coluna nas Escolas é de vital importância, pois além de atuar reduzindo e prevenindo os problemas ocupacionais, promove o incentivo ao estudo nos alunos e ao trabalho para os docentes, diminuindo os níveis de estresse dos alunos e docentes.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba
AGRADECIMENTO ESPECIAL:



Obrigado a Camila Neves Silva, Fisioterapeuta idealizadora do projeto SOS Coluna na escola por apresentar o projeto, para melhorar os docentes e os alunos do nosso Município.