



Câmara Municipal de Jardimópolis

Estado de São Paulo

EMENTA: Indica ao Senhor Prefeito a reabertura da Cidade da Criança.	DESPACHO:
---	------------------

INDICAÇÃO N.º 104/2024

À Presidência:

A Vereadora infra-assinada vem à presença desse Plenário Legislativo indicar o quanto se segue ao Senhor Prefeito de Jardimópolis:

Indico ao Senhor Prefeito a reabertura da Cidade da Criança.

O pedido é necessário devido à falta de lazer e educação ambiental para as crianças, famílias e jovens.

É constatado em artigos que a falta de lazer a esse público leva ao ócio, desmotivação da vida, gerando vários problemas emocionais como depressão, atingindo, assim, a saúde mental.

De acordo com a National Cancer Institute, dos Estados Unidos, o lazer consegue aumentar a expectativa de vida em cerca de 4 anos. Isso acontece porque algumas atividades liberam hormônios, como a ocitocina, e ativam a serotonina, o que gera uma sensação de bem-estar, aliviando o estresse.

Momentos de lazer são importantes no controle da ansiedade, visto que eles proporcionam sensações de relaxamento, alegria e leveza, fundamentais para a saúde do corpo e da mente.

Segundo alguns estudos, a ansiedade pode ser entendida como um “excesso de futuro”, um quadro caracterizado por preocupações diversas, receios, insegurança, tensão emocional e física, prejuízos no sono e na capacidade de relaxar e se divertir.

Mesmo assim, a falta de lazer e o estresse são fatores perigosos para o desenvolvimento ou agravamento do quadro. Esses fatores, em muitos casos, atuam sem que o indivíduo perceba, de maneira lenta e progressiva.

Por isso, é importante dedicar, sempre que possível, tempo e energia para a prática de atividades de lazer, sejam elas físicas, como esportes, ou culturais, como ir ao cinema ou teatro. O maior risco é o chamado estado de *burnout* ou colapso, no qual o indivíduo simplesmente desenvolve alterações físicas e emocionais de completo esgotamento mental.

Sala das Sessões, 24 de junho de 2024.

Dalva Siqueira

Dalva Cristina Siqueira dos Santos
Vereadora