



Publicado em 28/03/2024 - 10:28

## São Caetano amplia horário de atividades físicas nos CISEs

---

*Visando prover mais saúde à terceira idade, programa São Caetano estende o horário dos centros de atividades*

Autor: Rodilei Moraes

Fonte: ABCdoABC



Prefeito José Auricchio Junior anuncia novo programa para terceira idade em São Caetano

**Crédito:**Rodilei Moraes/ABCdoABC

A prefeitura de São Caetano do Sul anunciou na tarde desta quinta-feira (28) um novo programa que visa melhorar a saúde da população na terceira idade: os CISEs — Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade — terão seu horário de funcionamento ampliado, aumentando a disponibilidade de atividades físicas nas instalações.

São Caetano já conta com seis CISEs — sendo que dois deles foram inaugurados nos últimos sete anos — e mais um está em construção, no bairro Mauá. Além disso, a capacidade de atendimento destes equipamentos já foi expandida em 80% durante o mesmo período. 11 modalidades esportivas são praticadas na rede e, agora, o público poderá praticá-las até às 21h — até hoje, as atividades se encerravam às 17h.



*Autoridades municipais fizeram o anúncio no CISE João Nicolau Braido (Imagem: Rodilei Moraes/ABCdoABC)*

O prefeito José Auricchio Junior destacou a grande parcela que os idosos ocupam na pirâmide etária do município, representando cerca de um terço da população. Além disso, a prefeitura vem diminuindo o limite de idade que dá acesso aos serviços prestados aos idosos — aumentando ainda mais a demanda.

Mais atividades físicas é mais saúde em São Caetano

O gestor se diz satisfeito que muitas das pessoas na terceira idade em São Caetano já estejam cientes da importância da prática esportiva. “Melhora a cabeça, a saúde mental, os nossos hormônios,” diz Auricchio. “Saúde está diretamente ligado à atividade física.” A secretária de saúde do município, a doutora Regina Maura, comenta ainda que isso tem reflexos diretos em sua pasta — a demanda do setor diminui com a prevenção de doenças que uma vida ativa proporciona.



*Secretária de Saúde de São Caetano do Sul, Regina Maura (Imagem: Rodilei Moraes/ABCdoABC)*

Regina destaca que a prática de atividades físicas garante um envelhecimento com qualidade: “É longevidade e qualidade de vida,” declara. “Não é somente a pessoa viver, mas viver de forma autônoma. Conseguir amarrar seus sapatos, se levantar da cama, cuidar dos netos e fazer suas atividades diárias.”

São 5.500 praticantes de esportes dentre os quase 30.000 frequentadores dos CISEs de São Caetano do Sul — o novo programa expande o número de vagas para 10.000. Mais professores e mais funcionários serão contratados para atender o público nos novos horários. Além disso, todo o restante dos equipamentos permanecerá aberto para os demais usuários também até às 21h.

As atividades que estarão inicialmente disponíveis no horário ampliado dos CISEs são a hidroginástica, ginástica, alongamento, musculação e pilates.

<https://abcdoabc.com.br/sao-caetano-amplia-horario-de-atividades-fisicas-nos-cises/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

