



PREFEITURA DE NOVA ERA

Projeto Viva a Melhor Idade

Categoria: Esportes

Data de Publicação: 9 de junho de 2026

Projeto Viva a Melhor Idade promove saúde, atividade física e qualidade de vida em Nova Era

O Projeto Viva a Melhor Idade vem promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida para a população idosa de Nova Era por meio da prática regular de atividades físicas. A iniciativa atende pessoas com 60 anos ou mais e oferece aulas de Pilates e Hidroginástica, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e com maior autonomia.

Atualmente, cerca de 40 participantes são atendidos mensalmente pelo projeto, que proporciona atividades orientadas e adequadas às necessidades da terceira idade. As práticas contribuem para o desenvolvimento e a manutenção da força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e condicionamento físico, além de favorecerem o bem-estar emocional e a socialização.

As aulas de Pilates são realizadas na Superação Fisio Clínica e Academia, sob orientação da professora Pamela G. Soares e coordenação de Fabrício do Nascimento Neto. Em um ambiente acolhedor e adequado à prática dos exercícios, os participantes são acompanhados durante as atividades, com foco na execução segura dos movimentos e na promoção da saúde.

A programação também conta com aulas de Hidroginástica, realizadas às segundas, terças, quartas e quintas-feiras. A atividade oferece uma alternativa de exercício de baixo impacto, favorecendo a mobilidade, o fortalecimento muscular e a disposição dos participantes, além de proporcionar momentos de convivência e interação.

A iniciativa reforça o compromisso da Prefeitura de Nova Era com a valorização da pessoa idosa e com a promoção de políticas públicas voltadas à saúde, ao bem-estar e à inclusão social. Por meio do incentivo à atividade física e à convivência, o projeto contribui para que a melhor idade seja vivenciada de forma mais ativa, saudável e participativa.

Cuidar da melhor idade é promover saúde, dignidade, autonomia e qualidade de vida.



PREFEITURA DE NOVA ERA
