

É com alegria que anunciamos a sanção da **Lei nº 15.259/2025**, que oficializa a **primeira sexta-feira de outubro** como o **Dia Nacional da Capoterapia**.

Para que não haja dúvidas, é importante separar o que esta lei faz e quais são os benefícios que a *prática* da Capoterapia oferece.

## **1. O que a Nova Lei (Nº 15.259/2025) Realmente Faz?**

A lei **não é** um programa que dá acesso direto a benefícios de saúde. A função dela é:

- **Dar Visibilidade:** Colocar a Capoterapia em destaque nacional, fazendo com que mais pessoas descubram essa atividade.
- **Incentivar o Poder Público:** Com uma data oficial, fica mais fácil para prefeituras, governos estaduais e o SUS criarem programas e aulas gratuitas em postos de saúde, parques e centros de convivência.
- **Valorizar os Profissionais:** Reconhecer o trabalho dos Capoterapeutas (instrutores) que promovem a saúde.

Portanto, a lei **abre portas** e **facilita o acesso** para que mais pessoas possam praticar.

## **2. Quais os Benefícios que a *Prática* da Capoterapia Oferece?**

É **ao praticar** a Capoterapia (indo às aulas, participando dos grupos) que você obtém os benefícios reais para sua saúde. A Capoterapia adapta movimentos da capoeira, focando na música e na interação, sem qualquer luta.

Ao participar, você pode obter:

- **Benefícios Sociais:** Combate direto à solidão e ao isolamento, criando um forte senso de comunidade e novas amizades.

- **Benefícios Mentais:** Redução drástica da ansiedade e sintomas de depressão, além de estimular a memória (ao decorar as músicas) e a confiança.
- **Benefícios Físicos:** Melhora imensa no equilíbrio (a principal causa de quedas em idosos), aumento da força muscular, da flexibilidade e da coordenação motora.

**Em resumo:** A nova lei (Dia Nacional) é a "propaganda" que incentiva o Brasil a conhecer a Capoterapia. Os benefícios (saúde, amizade, mobilidade) vêm da sua participação nas aulas.



SONIA MARIA BARBOSA DE ANDRADE  
Instituto Brasileiro de Capoterapia  
**Presidente**