Câmara Municipal de Bayeux
APROVADO
Bayeux-PB 26 / 09 / 2013
Presidente

Requerimento nº 690/2013
Autor: Vereador Roni Alencar
Ementa: Apelo à Secretaria de Saúde do Município.

Senhor Presidente:

Requeiro a Vossa Excelência, na forma disciplinada no art. 116, combinado com o art. 119, inciso IV, do Regimento Interno e depois de ouvido o soberano Plenário, que seja encaminhado um veemente apelo ao Secretário de Saúde do Município Dr. Fernando Ramalho Diniz, no sentido de adotar as providências necessárias, para disponibilizar profissionais da área de saúde a fim de dar assistência às pessoas que praticam caminhada todas as manhãs do Bairro do Jardim Aeroporto, entre a praça e o aeroporto Internacional Castro Pinto, a exemplo do acompanhamento que acontece diariamente na Av. Liberdade, principalmente entre os Bairros do Sesi e São Bento.

JUSTIFICATIVA

A caminhada é um bom caminho, pode nos ajudar a manter a forma e evitar que fiquemos sedentários. É uma boa opção, ainda, para aqueles que não são tão chegados às práticas esportivas que exigem mais das pessoas.

É bom lembrar que as atividades físicas devem fazer parte de um programa global de saúde para que possamos reduzir ou eliminar alguns fatores de risco de doenças cardiovasculares. Por isso, um dos meios de nos mantermos fisicamente ativos, colaborando para este programa global, é a caminhada.

Uma regra geral, para se ter uma idéia, é que a duração de uma caminhada pode variar de 30 a 60 minutos, não incluindo o aquecimento e a fase de desaquecimento. Em indivíduos com baixa capacidade funcional, deve se iniciar com duração de 10 a 15 minutos, em dias alternados. A cada semana, acrescentar 5 a 10 minutos na duração total. Mas, para isso será preciso a orientação de profissionais da área de saúde, para que a caminhada ou atividades de Cooper não cause lesões ou cansaços, que ao invés de ajudar prejudique a saúde das pessoas.

Sala das Sessões, em 24 de setembro de 2013.

Domicíano Dantas Montenegro
Vereadora-DEM
Bayeux-PB

Roni Alencar
Vereador (PMN)

Lucilia Freitas
Vereadora-DEM
Bayeux-PB