

# Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 386, /13

Protocolo: 1638/13

Data: 07/08/13 Hora: 09:04

Ofício:

Aprovado na 21 SO, realizada  
em 06.08.13 51 adendo

Presidente

Assunto: INCLUSÃO NO CALENDÁRIO MUNICIPAL O DIA NACIONAL DO  
COMBATE AO COLESTEROL – DIA 08 AGOSTO.

no exercício da Presidência

VALÉRIA BENTO

Vice Presidente  
da Câmara

Ref: 044/13

Bertioga, 06 de agosto de 2013.

Excelentíssimo Sr. Presidente,  
Nobres Vereadores:

Dra. Elisabeth Dotti Consolo, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, fazer a seguinte Indicação:

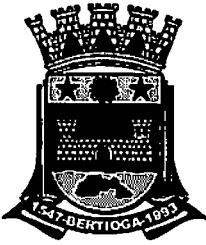
Que conste em nosso calendário municipal o Dia Nacional do combate ao COLESTEROL – dia 08 de Agosto.

As doenças cardiovasculares são as principais causas de mortes no mundo e o fato delas serem silenciosas acaba prejudicando muitos os diagnósticos.

Segundo uma pesquisa internacional divulgada em outubro do ano passado dados alarmantes informam que dois terços da população dos países da América latina, Europa e Ásia não sabem que as doenças cardiovasculares são as que mais matam no mundo. Esse mesmo estudo apontou que no Brasil mais de 80% das pessoas não sabem que o colesterol alto pode causar ataques cardíacos, AVCs e outros males, o ministério da saúde estima que as doenças cardiovasculares causam mais de 800 mil mortes por ano no Brasil.

Um dos principais problemas é gerado pelas altas taxas de colesterol em nosso organismo, que podem provocar graves problemas de saúde e a morte. Para conscientizar a todos sobre isso no dia 8 de agosto foi instituído o dia nacional do combate ao colesterol. Presente em quase todos os alimentos o colesterol nem sempre é maléfico, pois conforme a carga de colesterol que carregam, elas podem ser de dois tipos: LDL conhecido como mau colesterol e HDL como bom colesterol.

O colesterol possui funções vitais e estratégicas no organismo como, por exemplo, servir de matéria prima para a produção de ácido biliar, mas o seu mau consumo pode ser gravemente prejudicial ao coração. O colesterol em excesso é depositado pelo organismo na parede dos vasos sanguíneos e é oxidado. A isso damos o nome de aterosclerose onde estas placas de gordura



# Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

podem provocar inflamação, rompimento das artérias, bloqueio do fluxo do sangue ocasionando: derrames, acidentes vasculares cerebrais, infartos.

O nível de colesterol pode ser alterado e controlado de acordo com a dieta que adotamos, por exemplo: as gorduras de origem animal como a manteiga, as banhas, as gorduras na carne facilitam o aumento do colesterol no sangue. Já a ingestão de frutas, vegetais, cereais integrais, peixes marinhos, redução do consumo de sal, ingestão de leite e iogurtes desnatados, evitar frituras, ajuda no combate ao colesterol alto da alimentação.

Além disto, deve-se evitar o fumo e se estimular a prática de exercícios físicos.

Não devo deixar de ressaltar que todos nós devemos conhecer as suas taxas de colesterol e sempre procurar um médico para orientações mais precisas, incluindo a indicação de drogas específicas de uma classe chamada ESTATINAS, que produzem altas reduções no colesterol sanguíneo.

Diante da gravidade e importância do tema abordado, VENHO FAZER A PRESENTE INDICAÇÃO, para que conste em nosso calendário municipal o dia 8 de agosto como sendo o dia do combate ao colesterol.

Consulto o Douto Plenário, no tocante à permissão de envio de ofício ao Executivo Municipal, dando conta ao mesmo do teor desta solicitação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

VALÉRIA BENTO  
Vice Presidente  
da Câmara

*Elisabeth Consolo*  
Dra. Elisabeth Dotti Consolo  
Vereadora

IVAN DE CARVALHO  
Vereador

ANTÔNIO RODRIGUES FILHO  
Vereador

LUIZ CARLOS PACÍFICO JR.  
Vereador

EDVALDO ALECRIM SILVA  
1º Secretário

JOSE FELICIANO IRMÃO  
2º Secretário