



# *Câmara Municipal de Bertioga*

Estado de São Paulo

*Estância Balneária*

INDICAÇÃO Nº 387 / 13

Protocolo: 1639/13

Data: 07/08/13 Hora: 09:05

Ofício: \_\_\_\_\_

Aprovado na 25 SO, realizada

em 06.08.13 5 adendo

\_\_\_\_\_  
Presidente

no exercício da Presidência

**Assunto: INCLUSÃO NO CALENDÁRIO MUNICIPAL O DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO – DIA 25 DE SETEMBRO.**

Ref: 045/13

Bertioga, 06 de agosto de 2013.

Excelentíssimo Sr. Presidente,  
Nobres Vereadores:

  
VALÉRIA BENTO  
Vice Presidente  
da Câmara

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

Dando seqüência a minha indicação anterior sobre o combate ao colesterol, venho fazer a presente indicação sobre o dia mundial do coração; a data não é apenas sobre a prevenção de doenças, mas também sobre viver a vida plenamente não importando a idade ou situação.

Você pode provocar uma grande mudança na sua vida mudando alguns de seus hábitos.

As doenças cardiovasculares como os infartos e derrames, são a principal causa de morte em todo o planeta, estima-se que elas causem mais de 520 milhões de mortes por ano. A melhor forma de se evitar esse tipo de doença é a prevenção. Pois o nosso coração deve receber toda a nossa atenção pois ele trabalha ininterruptamente bombeado sangue - vida.

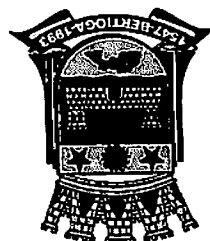
Vou citar algumas dicas saudáveis: Adote uma dieta saudável rica em frutas, legumes, não exagerando no sal, na ingestão de gorduras, comendo peixe.

Mexa-se, pratique exercícios físicos ao menos 4 a 5 vezes por semana, mas antes de iniciar qualquer atividade, faça uma avaliação com um cardiologista.

Fim ao tabagismo.

Além de tudo isso, regime, estresse e ansiedade são poderosíssimos inimigos de nosso coração.

Visite periodicamente o seu médico e faça as avaliações necessárias.



*Câmara Municipal de Bertioga*  
Estado de São Paulo  
Estância Balneária

Procure evitar fazer parte de certos números bastante assustadores, entre os quais 60% da população brasileira tem sobrepeso ou esta obeso, 50% de nossa população não come frutas, nem legumes, nem hortaliças baseando a sua alimentação em alimentos industrializados, carnes, frituras e etc.

Diante de tudo o que expus, venho fazer a presente indicação que conste em nosso calendário municipal o dia 25 de setembro, como o dia mundial do coração.

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.

*Elisabeth Doti Consolo*

Dra. Elisabeth Doti Consolo  
Vereadora

VALÉRIA BENT  
Vice Presidente  
da Câmara

ANTÔNIO RODRIGUES FILHO  
Vereador

EDVALDO ALECRIM SILVA  
1º Secretário

LUIZ CARLOS PACHECO JR  
Vereador

IVAN DE CARVALHO  
Vereador

JOSÉ FELICIANO IRMAO  
2º Secretário