



# Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 639 / 13

Protocolo: 2555/13

Data: 04/12/13

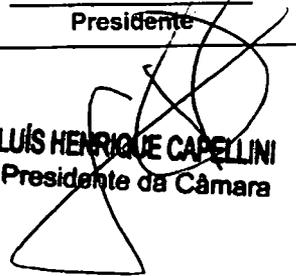
Hora: 08:56

Ofício: \_\_\_\_\_

Aprovado na 38 SO, realizada

em 03.12.13 5 adendo

\_\_\_\_\_  
Presidente

  
LUÍS HENRIQUE CAPELLINI  
Presidente da Câmara

**Assunto:** CAMPANHA SOBRE A HÉRNIA DE DISCO.

**Ref:** 060/13

Bertioga, 02 de Dezembro de 2013.

5Excelentíssimo Sr. Presidente,  
Nobres Vereadores:

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

A Hérnia de Disco é uma doença que compromete o disco Inter-Vertebral; O disco é uma estrutura que se situa entre as vértebras, que são os nossos ossos da coluna. Chama-se Disco porque ele possui este formato... Cada disco possui um anel muito resistente, composto de tecido cartilaginoso e elástico e dentro de cada anel existe uma espécie de gelatina, bem fina, que além de evitar o atrito entre as vértebras, também amortece os impactos, e assim permite que as vértebras se movimentem de várias formas livremente, quando este anel se rompe, parte deste material que fica em seu núcleo se desloca de lugar e acaba formando uma hérnia de disco. Este material pode vir a comprimir alguma estrutura, causando a dor.

Entre as principais causas da Hérnia de Disco, a mais importante é a predisposição genética; Em seguida destaco o excesso de peso, o sedentarismo que faz com que as estruturas acabem perdendo sua integridade e força. Outro fator importantíssimo que causa a Hérnia de Disco é o Tabagismo!!! O hábito de fumar enfraquece o Disco, pois impossibilita que o Disco seja nutrido adequadamente. Uma outra causa que merece muita atenção, pois, começou a surgir com muita frequência é o abuso de exercícios físicos. A ditadura que se impõe hoje em dia para que as pessoas tenham corpo bonito, sarado, faz com que pratiquem exercícios de forma desordenada e exagerada, sem respeitar seus próprios limites corporais, causando uma enorme sobrecarga em nossa coluna vertebral, resultando no aparecimento de Hérnia de Disco.



# *Câmara Municipal de Bertiooga*

Estado de São Paulo

*Estância Balneária*

A maioria das Hérnias de Disco se desenvolve em especial na região lombar e na região cervical, pois estas regiões além de serem as que mais se movimentam, também são as que mais recebem todo o peso, carga de nosso corpo

Ela pode ser assintomática, ou então provocar dores de intensidade leve, moderada ou tão forte que chega a ser incapacitante! Entre outros sintomas, o formigamento também é freqüente.

Ela acomete mais freqüentemente as pessoas entre 30 a 50 anos, o que não quer dizer que crianças, jovens e idosos estejam livre dela. Estudos radiológicos recentes mostram que depois dos 50 anos anos, mais de 30% da população mundial apresenta alguma forma assintomática desse tipo de afecção na coluna!!! Porcentagem esta altíssima!!

Na grande maioria das vezes, a própria natureza se incumbem de circunscrever, cicatrizar a Hérnia de Disco, porém, em aproximadamente 10% dos casos (número este que vem assustadoramente crescendo)!!! Se faz necessária a intervenção cirúrgica, quando ocorre uma compressão de uma raiz nervosa importante e que leva a uma significativa perda de força ou incapacidade de realizar algum movimento; Pode também ocorrer a perda da sensibilidade de uma região, como por exemplo no dorso, na planta do pé e quando isso passa a ser persistente, não se resolvendo com medicação e tampouco com descanso, fisioterapia a cirurgia se torna necessária.

## RECOMENDAÇÕES:-

-EVITAR todos os excessos que PROPICIAM O SURGIMENTO das Hérnias de Disco: Excesso de peso, bebidas alcoólicas, exercícios físicos, cigarro;

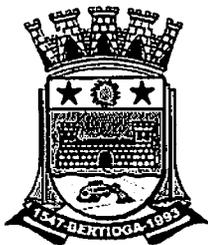
-Procure SEMPRE manter a postura correta quando sentado ou em pé;

-Não esqueça que a vida sedentária é responsável não só PELO SURGIMENTO de Hérnias de Disco, mas por muitos outros problemas de saúde;

-Informe-se sobre o tipo de atividade física indicada para sua faixa de idade;

-Suspenda os exercícios se os sintomas voltarem e procure assistência médica imediatamente;

-Siga as recomendações médicas depois da cirurgia para evitar que nova Hérnia se forme naquele local.



# *Câmara Municipal de Bertioga*

Estado de São Paulo

*Estância Balneária*

Assim diante de tudo o que expus e da importância deste assunto, faço a presente INDICAÇÃO, para que a Secretaria de Saúde do Município faça uma ampla campanha de divulgação e informação sobre a Hérnia de Disco, com material informativo, panfletagem, pedágios, alertando a população sobre a importância deste tema, e sobre os cuidados e precauções que devem ser tomados.

Consulto o Douto Plenário no tocante à permissão de envio de ofício ao Executivo municipal e a Secretaria de Saúde, dando conta ao mesmo do teor desta solicitação.

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

**EDVALDO ALECRIM SILVA**  
1º Secretário

**DRA. ELISABETH DOTTI CONSOLO**

**LUÍS HENRIQUE CAPELLINI**  
Presidente da Câmara

**VEREADORA**

**VALÉRIA BENTO**  
Vice Presidente  
da Câmara

**JOSÉ FELICIANO IRMÃO**  
2º Secretário

**ANTÔNIO RODRIGUES FILHO**  
Vereador

**Marcia Regina Braz Lia**  
Vereadora

**ALFONSO DARI WEILAND**  
Vereador

**LUÍZ CARLOS PACÍFICO JR.**  
Vereador