# Câmara Municipal de Mococa

PODER LEGISLATIVO

**PROTOCOLO**

| Número | Data | Rubrica |
|---|---|---|
| 623 | 19/03/2012 | 2P5 |

**DESPACHO**

**APROVADO**

Sala das Sessões 19/03/2012

ADILSON A. GUISSO
PRESIDENTE

**EMENTA**

Solicito informações ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, através do Departamento Competente, acerca da possibilidade de realização de campanha informativa, educativa sobre os benefícios do consumo diário de água para o corpo humano.

**REQUERIMENTO Nº. 215/2012.**

**EXMO. SR. PRESIDENTE:**

**REQUEIRO** à Mesa, cumpridas as formalidades Regimentais da Casa, após a manifestação do Nobre Plenário, no sentido de ser oficiado ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, Dr. Antonio Naufel, para que Sua Excelência, através do Departamento competente, informe a esta Casa de Leis:

1) Há possibilidade de planejar, desenvolver e executar campanha informativa e educativa sobre os benefícios do consumo diário de água para o corpo humano no Município de Mococa?

2) Divulgar as recomendações médicas e cientificas sobre os benefícios de se beber água constantemente, mantendo-se assim a hidratação do corpo.

**Justificativa:-**

Justifica-se o presente tendo em vista, que não existe vida sem água. Assim como a Terra, nosso corpo é formado por 70% desse líquido. Ele é responsável por conservar a nossa saúde, prevenir doenças e proteger o organismo contra o envelhecimento.

Os médicos recomendam a ingestão diária de 1,5 litro de água por dia para suprir as necessidades do organismo. Mas há pessoas que não conseguem beber água, muitas vezes por falta de hábito. Acabam substituindo-a por refrigerantes e outras bebidas açucaradas, que não fazem o mesmo efeito.

As fibras presentes nas frutas incham em contato com a água, o que dá a sensação de saciedade ao corpo. Isso engana temporariamente o estômago, segurando a fome. A água ajuda a formar enzimas que promovem reações químicas no organismo. Ela também forma o suco gástrico e a saliva, que auxiliam na digestão.Durante os exercícios físicos ou quando faz muito calor, a água liberada pela transpiração reduz a temperatura do corpo. Quando você está hidratado, o volume de sangue aumenta. As vitaminas e os minerais chegam mais rápido à pele, ao cabelo e às unhas. Com mais água em circulação, o organismo não retém muito sódio, responsável pelo inchaço. As toxinas são expulsas do organismo pelo suor e pela urina. Com a ingestão diária de água, a circulação sangüínea melhora e, aliada à eliminação de toxinas, previne o aparecimento da celulite. Uma boa hidratação garante o volume ideal de sangue para transportar os nutrientes (como a glicose e as vitaminas). A água presente no sangue facilita o transporte de minerais como o ferro, que fortalece as defesas do organismo.

**Plenário Venerando Ribeiro da Silva, 19 de março de 2012.**

**JOSÉ FRANCISCO RIBEIRO**
**Chico Enfermeiro - Vereador**

# PREFEITURA MUNICIPAL DE MOCOCA

Estado de São Paulo

Gabinete do Prefeito

Of. Nº 483/2012 MOCOCA, 04 de abril de 2012.

| CÂMARA MUNICIPAL - PROTOCOLO | | |
|---|---|---|
| NÚMERO | DATA | RUBRICA |
| 903 | 10.4.12 | |

Senhor Presidente:

Em atenção à solicitação de informações acerca da possibilidade de realização de campanha informativa, educativa sobre os benefícios do consumo diário de água para o corpo humano, constante do Requerimento nº **215/2012**, de autoria do Vereador José Francisco Ribeiro, e aprovado pelo Plenário dessa Douta Câmara, cumpre-nos informar o seguinte, de acordo com manifestação do Departamento de Saúde:

Esta campanha já acontece todos os dias mediante orientação em pós-consulta e palestras em sala de espera, assim como são feitas orientações médicas e científicas sobre os benefícios de se beber água.

Sobre a importância da água, ou seja, seus benefícios para o corpo humano, são dadas orientações aos pacientes.

Reiteramos a Vossa Excelência os nossos protestos de consideração e apreço.

**DESPACHO**
**Para o Expediente da Próxima Sessão CM em** 10/04/2012
**ADILSON A. GUISSO**
**PRESIDENTE**

Atenciosamente

DR. ANTONIO NAUFEL
Prefeito Municipal

Exmo. Sr.
ADILSON APARECIDO GUISSO
DD. Presidente da Câmara Municipal de Mococa
MOCOCA – SP

**CIENTE OS SENHORES VEREADORES. ARQUIVE-SE**
**Sala das Sessões** 10/04/2012
**ADILSON A. GUISSO**
**PRESIDENTE**