PREFEITURA MUNICIPAL DE CUBATÃO
ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO À SAÚDE

Memorando nº154/2018/SMS/DAS/fcs

Cubatão, 28 de novembro de 2018.

SEJUR
Senhora Secretária
Fábia Margarido Alencar Daléssio

Assunto: resposta ao memo 1118/2018 – processo 12473/2018.

São consideras como os principais exercícios aeróbios para a queima de gordura corporal, além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar ou correr para a saúde do corpo e da mente são muitos: melhora a circulação, deixa o pulmão mais eficiente, combate à osteoporose, afasta a depressão, aumenta a sensação de bem-estar, deixa o cérebro mais saudável, diminui a sonolência, mantém o peso em equilíbrio e emagrece, controla a vontade de comer, protege contra derrames, infartos e Diabetes, contudo é recomendado que o controle da pressão arterial e medição de glicemia que o paciente esteja em repouso, com isso sugerimos que seja realizado e acompanhado pelas unidades de saúde de cada bairro onde existe uma equipe multiprofissional capacitada para este atendimento.

Ailton Alves dos Santos
Diretor de Atenção à Saúde

Andréa Pinheiro Lima
Secretária Municipal de Saúde

CORRESPONDÊNCIA
Nº 450 / 2018
Recebida em 29 / 11 / 18

Avenida Martins Fontes, 132– 1º andar- salas 09/10 - Vila Nova – Cubatão/SP 11520-110
Tel. (13) 3372-3367 - Email. das.saude@hotmail.com