



# *Câmara Municipal de Cajamar*

Estado de São Paulo

## GABINETE DO VEREADOR

### REQUERIMENTO Nº 263 / 2022

#### CAMARA MUNICIPAL DE CAJAMAR

Senhor Presidente,

PROCOLO  
2708/2022

DATA / HORA  
07/10/2022 16:04:09

USUÁRIO  
martha

Senhores Vereadores,

Requeiro dentro das normas regimentais desta Casa de Leis e após deliberação do plenário, a fim de o Exmo. Prefeito Danilo Barbosa Machado e aos departamentos competentes, informe a esta Casa de Leis, se existe algum projeto de **reeducação alimentar**, tendo em vista, que a importância de modificar hábitos alimentares e comportamentos com relação à alimentação, a pessoa soluciona doenças, emagrecer ou faz manutenção da saúde. Além de compreender melhor o efeito da alimentação na vida diária. Portanto, entender suas consequências para a mente e para o corpo, aproveitando o prazer de se alimentar ao mesmo tempo em que traz mais saúde em todos os aspectos da vida.

### JUSTIFICATIVA

Justifico o presente Requerimento, explanando a importância de buscar promover e executar ações na área da saúde, melhorando a qualidade da alimentação e da vida, nas fases adulta, escolar e da adolescência, daqueles que se encontram em situação de risco e outros.

Fazer uma reeducação alimentar não significa necessariamente restringir alimentos, mas organizar melhor a ingestão das porções desses alimentos de forma mais saudável. As mudanças no estilo de alimentação podem ser difíceis no início, mas quando se transformam em hábitos ficam mais fáceis.

A melhor maneira de garantir uma boa forma e saúde não é a partir de dietas, mas sim da adoção de bons hábitos a partir da reeducação alimentar. E isso não se limita somente a seleção de ingredientes melhores, mas também a mastigar corretamente e estabelecer horários para as refeições, dando continuidade nas práticas até se tornarem hábitos.

Estudos na área de nutrição humana demonstram que um indivíduo equilibrado nutricionalmente, tem menos chances de desenvolver doenças mentais e físicas.

A reposição dos nutrientes, bem como o uso de dietas ricas em substâncias como vitaminas, antioxidantes, oligoelementos, minerais, micro e macro nutrientes, que participam e controlam ativamente todas as reações químicas do organismo, são imprescindíveis para a manutenção da vida e da saúde.



# Câmara Municipal de Cajamar

Estado de São Paulo


## GABINETE DO VEREADOR

Existem inúmeras formas de reeducação alimentar, sempre com a orientação de um nutricionista, cada uma adaptada para as condições do paciente e seus objetivos para a melhoria de saúde. A mudança de hábitos alimentares pode servir para reduzir o apetite, acelerar o metabolismo, eliminar alimentos danosos, reduzir a ingestão calórica, acompanhar alguma restrição ligada a doenças, aumentar a energia para a execução de exercícios específicos, entre outros.

Portanto, coma a reeducação alimentar, a pessoa evitará várias doenças, dentre elas, as cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da obesidade. O consumo exagerado de alguns alimentos e bebidas podem gerar diversos problemas e até matar aos poucos.

Plenário Ver. Waldomiro dos Santos, 06 de outubro de 2.022.

  
**MARCELO DO GAZ**  
Vereador

  
Tarcisio Moreira de Carvalho  
Vereador

  
Saulo Anderson Rodrigues

CÂMARA MUNICIPAL DE CAJAMAR  
APROVADO em discussão e votação única  
na 15ª sessão Ordinária  
com 12 ( Doze ) votos favoráveis,  
0 ( Zero ) votos contrários e  
3 ( Três ) abstenção  
em 13 / 10 / 2022  
Saulo Anderson Rodrigues  
Presidente  
Procedente

  
José Adriano da Conceição  
Vereador





# *Câmara Municipal de Cajamar*

*Estado de São Paulo*

Ofício nº 194 – GP

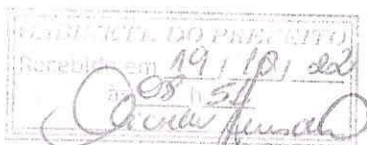
Cajamar, 14 de outubro de 2022.

Senhor Prefeito,

Encaminhamos à Vossa Excelência cópias autênticas dos Requerimentos de nº 158/2022; 190/2022; 208/2022; 248/2022; 251/2022; 253/2022; 254/2022; 255/2022; 256/2022; 259/2022; 260/2022; 261/2022; 262/2022; 263/2022; 264/2022 e 265/2022, de autoria dos nobres Vereadores: Adilson Aparecido Pinto; Alexandro Dias Martins; Cleber Candido Silva; Diogo de Carvalho Utsunomiya; Eder da Silva Domingues; Flavio Alves Ribeiro; Izelda Gonçalves Carnaúba Cintra; Jefferson Rodrigo Oliveira Silva; Jose Adriano da Conceição; Luiz Fabiano Cordeiro Galvão; Manoel Pereira Filho; Marcelo da Rocha Santiago; Saulo Anderson Rodrigues e Tarcísio Moreira de Carvalho, apresentados e aprovados na 15ª Sessão Ordinária, realizada no dia 13 de outubro de 2022.

Solicitamos que os requerimentos mencionados acima, atendam o art. 248 incisos XXVII, do regimento interno desta Casa de Leis e Resolução nº 213, de 14 de dezembro de 2006 conjugado com art. 86 incisos XXVII da Lei Orgânica do Município de Cajamar

Aproveitamos a oportunidade para renovar nossos protestos de elevada estima e distinta consideração.



**SAULO ANDERSON RODRIGUES**  
Presidente

Excelentíssimo Senhor,  
**DANILO BARBOSA MACHADO**  
Prefeito Municipal  
Praça José Rodrigues do Nascimento, nº 30  
Centro – Cajamar/SP