



CÂMARA MUNICIPAL DE UBERLÂNDIA
ESTADO DE MINAS GERAIS
República Federativa do Brasil

Projeto de Lei

Projeto de Lei Ordinária Nº 00507/2018

Institui O "SETEMBRO VERMELHO", mês de prevenção as doenças cardíacas, no calendário do município de Uberlândia.

A Câmara Municipal de Uberlândia decreta:

Art. 1º - Fica instituído o "Setembro Vermelho", mês de Prevenção a Doenças Cardíacas, no Calendário de Comemorações e Eventos do Município de Uberlândia, a ser realizado, anualmente, no mês de setembro, por causa do dia 29 de setembro, Dia Mundial do Coração.

Parágrafo único. O "Setembro Vermelho", mês de Prevenção às Doenças Cardíacas, constitui a realização de campanha com objetivo de conscientizar a população sobre os problemas cardíacos, suas causas e os métodos de prevenção.

Art. 2º - O Poder Executivo Municipal, por meio das Secretarias Municipais de Saúde, Educação, Comunicação e demais secretarias interessadas, poderá desenvolver a campanha, sendo legitimadas parcerias e convênios.

Art. 3º - Para realização do "Setembro Vermelho" serão autorizadas as seguintes ações:

I - utilização dos meios de comunicação para divulgação dos serviços preventivos oferecidos pelo Município;

II - ações educativas de prevenção junto a todas as comunidades do nosso Município;

III - distribuição de material educativo-preventivo à população;



CÂMARA MUNICIPAL DE UBERLÂNDIA

ESTADO DE MINAS GERAIS

República Federativa do Brasil

Projeto de Lei

Projeto de Lei Ordinária Nº 00507/2018

IV - estímulos a consultas com profissionais de saúde da área em questão, orientados pelas unidades de saúde.

Art. 4º - As despesas correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 5º -Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Ver. Dra. Jussara
Vereador

Justificativa:

Antes do outubro rosa e do novembro azul - campanhas associadas, respectivamente, aos combates do câncer de mama e do câncer de próstata nós temos em setembro o mês destinado à cor vermelha, ação social voltada aos cuidados do coração, o Setembro Vermelho pretende diminuir consideravelmente o número de casos de infartos, derrames e outras complicações cardiovasculares, que ainda são uma das maiores causas de mortes no mundo. Idealizada em 2014, pelo "Instituto Lado a Lado Pela Vida", a campanha escolheu setembro por se tratar do mês em que acontece o Dia Mundial do Coração, 29/09. Segundo a entidade, a conscientização sobre as doenças cardíacas é vital para controlar o número de óbitos relacionados ao órgão, que chega a 43% no mundo. Ainda, de acordo com a instituição, o Setembro Vermelho ressalta à importância de aderirmos bons hábitos de vida para fortalecer o músculo de maneira natural e saudável. Cuide do seu coração: saiba como ficar longe dos riscos de infarto 1 - Alimentação equilibrada: Quanto mais optar por uma alimentação natural, livre de conservantes e compostos químicos, mais saudável se torna o seu organismo. Além disso, alguns alimentos são diretamente relacionados com o bem-estar cardíaco, tais como: aveia, azeite de oliva, salmão, atum, suco de uva integral, maçã e as oleaginosas. Esses alimentos são ricos em fibras alimentares que atuam no controle do colesterol e da pressão arterial, prevenindo as doenças cardiovasculares. 2 - Faça um check-up anualmente: Todos os exames são necessários, pelo menos uma vez no ano. E, dependendo da idade, esse espaço de tempo pode diminuir. Ter um acompanhamento médico é fundamental para ver o desenvolvimento do organismo no decorrer dos anos. Além disso, um check-up completo pode ajudar a



CÂMARA MUNICIPAL DE UBERLÂNDIA

ESTADO DE MINAS GERAIS

República Federativa do Brasil

Projeto de Lei

Projeto de Lei Ordinária Nº 00507/2018

descobrir doenças antes que o estado dela se agrave, facilitando o tratamento. Segundo o cardiologista Dr. Gabriel Dotta, o intervalo de tempo depende da condição ou estado de saúde de cada indivíduo bem como o histórico familiar: "O cardiologista determinará o tempo ideal de retorno, que pode variar entre meses ou algumas semanas. Após os 40 anos de idade, recomenda-se consulta anual", explica o profissional. 3 - Pratique esportes: Uma caminhada leve, andar de bicicleta, natação... Dos esportes mais simples aos mais complexos e intensos, como o crossfit, por exemplo, qualquer atividade regular irá beneficiar a saúde do coração. Isso porque os exercícios físicos ajudam a controlar a frequência cardíaca, combatem a obesidade, também equilibram os níveis de colesterol no sangue e diminuem o estresse. 4 - Mantenha o peso ideal: Você sabe qual é o seu peso correto? Você pode descobrir calculando o seu IMC (Índice de Massa Corporal) e, aliado a isso, ter um acompanhamento profissional para formular as refeições de acordo com as suas necessidades. A obesidade está relacionada com a saúde do coração e deve ser combatida com uma alimentação saudável. 5 - Fique longe do cigarro e outras toxinas: Fumar é um hábito totalmente contrário à proposta de ser saudável, uma vez que o tabaco pode aumentar a pressão arterial e contribuir com o desenvolvimento das doenças cardiovasculares.

Ver. Dra. Jussara

Vereador