

VISTO EXP. OF N.º 1557 *Shog* PREF.

VISTO EXP. OF N.º 1558 *Shog* SEC. SAÚDE

VISTO EXP. OF N.º 1559 *Shog* SIND. SIND. MEDICOS

VISTO EXP. OF N.º 1560 *Shog* SIND. SIND. MEDICOS

VISTO EXP. OF N.º 1561 *Shog* ACT



VISTO EXP. OF N.º 1562 *Shog* SAB. SAÚDE

VISTO EXP. OF N.º 1563 *Shog* C. MAES SAÚDE

VISTO EXP. OF N.º 1564 *Shog* SAB. SAÚDE

VISTO EXP. OF N.º 1565 *Shog* SAB. SAÚDE

VISTO EXP. OF N.º 1566 *Shog* ASS. MORADORES VILA II

ESTADO DA PARAÍBA  
CÂMARA MUNICIPAL DE CAMPINA GRANDE  
"CASA DE FÉLIX ARAÚJO"  
GABINETE DO VEREADOR FERNANDO CARVALHO

VISTO EXP. OF N.º 1567 *Shog* RÁDIO UGARÉ

REQUERIMENTO VISTO EXP.

OF N.º 1568 *Shog* RÁDIO AMIUS

Nº 430 /2009

Entrada na Secretaria

Em: 19/03/2009

Adiado para a próxima Sessão

Em: / /2009

Presidente

DESPACHO

Aprovado na Sessão de 25 de 03 de 2009

*Aloudergens*  
Presidente

*[Signature]*  
1º Secretário

EMENTA: REQUER A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE A EFETIVAÇÃO DE CAMPANHAS DE INFORMAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS BONS HÁBITOS ALIMENTARES E SEUS BENEFÍCIOS.

VISTO EXP.

Senhor Presidente,

OF N.º 1569 *Shog* DIVISÃO DE IMPRENSA

**REQUEIRO** nos termos do Art. 165 do regimento interno, depois de ouvido o plenário desta sublime casa, que seja solicitado ao, **Exmo. PREFEITO DE CAMPINA GRANDE, Sr. VENEZIANO VITAL DO RÊGO**, para que este determine ao **SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE, Sr. METUSELÁ AGRA**, a efetivação de campanhas de informação sobre a importância dos bons hábitos alimentares e seus benefícios.

Comer é uma experiência que envolve o paladar, o aroma, o tato, a visão e é sem dúvida um dos grandes prazeres da vida. Embora fatores, tais como cultura e educação, presença de algumas disfunções, como o diabetes influenciem, inevitavelmente, os nossos julgamentos, as decisões a respeito da qualidade dos alimentos se apóiam grandemente em nossos cinco sentidos, além da nossa emoção.

As nossas primeiras impressões de um alimento são importantes porque um alimento só se torna Nutrição quando ingerido.

O ato de se desfrutar do alimento é cada vez mais reconhecido por sua contribuição para o bem-estar e a saúde.

Um indivíduo bem nutrido apresenta alguns fatores como: Aspecto saudável (pele, dentes, olhos, etc.); Disposição física e bom humor e menos risco de "ficar doente".

Tipo e quantidade dos alimentos ingeridos nas refeições irá influenciar o aumento da glicose no sangue e a velocidade do seu aumento, sendo que o nutriente que mais afeta os níveis plasmáticos da glicose é o carboidrato.

É importante saber que existem os carboidratos simples (mel, açúcar, balas, açúcar mascavo, entre outros) e os complexos (macarrão, pão, batata, arroz).

Os carboidratos complexos possuem absorção mais lenta, liberando energia aos poucos, sendo assim mais indicados para o controle da glicemia.

Já os carboidratos simples causam uma "explosão de energia", podendo levar a picos de hiperglicemia, por isso, estes alimentos devem ser consumidos juntamente com demais alimentos.

O que têm de saber dosar é a quantidade de alimentos e em que horários comê-los. Se ingerirmos grande quantidade de carboidratos de uma vez, a glicemia vai subir.

Devemos nos lembrar sempre de mastigar bem os alimentos, fracionar as refeições, não omitir refeições, realizar as refeições em local tranquilo, repouse os talheres entre uma "garfada e outra", líquidos, somente meia hora antes ou meia hora depois do almoço e jantar, atividade física com autorização médica e nunca realizá-la em jejum, beba água (pelo menos 6 copos de 200 ml). Você deve controlar o que come e não ser controlado "pela comida".

No entanto solicitamos que estas informações cheguem com facilidade aos nossos munícipes e isto pode ser feito através de cartilhas, cartazes e qualquer outro tipo de mídia audiovisual.

Que a decisão desta Casa seja comunicada aos referidos endereços. Vide verso.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de Campina Grande, "Casa de Félix Araújo", em 17 de Março de 2009.

*Fernando Carvalho*  
**FERNANDO CARVALHO**  
Vereador do PMDB

*[Signature]*

**VENEZIANO VITAL DO RÊGO (PREFEITO)**

Av. Rio Branco, 304, centro, nesta cidade

**METUSELÁ AGRA (SECRETÁRIO DE SAÚDE DO MUNICÍPIO)**

Av. Assis Chateaubriand, 1376, Liberdade, nesta cidade

**SINDICATO DOS EMPREGADOS EM ESTABELECIMENTOS DE SERVIÇO DE SAÚDE DO  
AGRESTE DA BORBOREMA**

Rua Rosangela Santos Vidal, 65 – Sandra Cavalcante, Campina Grande-PB

**SINDICATO DOS MÉDICOS DE CAMPINA GRANDE**

Rua Maciel Pinheiro, 360, 4º Andar – Centro, Campina Grande-PB

**ACI - ASSOCIAÇÃO CAMPINENSE DE IMPRENSA**

Rua Paulo de Frontim, s/n, Catolé, nesta cidade.

**SAB DE BODOCONGÓ**

Rua Eduardo Ferreira Ramos, s/n, Bodocongó, nesta cidade

**CLUBE DE MÃES DE BODOCONGÓ**

Rua Eduardo Ferreira Ramos, 501, Bodocongó, nesta cidade.

**SAB DO CATOLÉ**

Rua Dr. João Pequeno s/n, Catolé, nesta cidade.

**SAB DO SANDRA CAVALCANTE**

Rua Luíz Sodré Filho, 275, Sandra Cavalcante, nesta cidade.

**ASSOCIAÇÃO DOS MORADORES DO JD. VERA LÚCIA II**

Av. Antônio Villarim, 40A, Catolé, nesta cidade.

**RÁDIO COMUNITÁRIA ARIÚS FM**

Av. Elpídio de Almeida, 1821, Catolé, nesta cidade

**RÁDIO COMUNITÁRIA LAGAR FM**

Rua José da Silva Amorim, 06 – Malvinas, nesta cidade.

**DIVISÃO DE IMPRENSA DESTA CASA LEGISLATIVA**