



**CÂMARA MUNICIPAL DE BAYEUX**  
**CASA SEVERAQUE DIONÍSIO**  
Instituída em 10 de Novembro de 1960

Câmara Municipal de Bayeux  
**APROVADO**  
Bayeux-PB 26/09/2013  
*Roni Alencar*  
Presidente

Requerimento nº 690/2013  
Autor: Vereador Roni Alencar  
Ementa: Apelo à Secretaria de Saúde do Município.

Senhor Presidente:

Requeiro a Vossa Excelência, na forma disciplinada no art. 116, combinado com o art. 119, inciso IV, do Regimento Interno e depois de ouvido o soberano Plenário, que seja encaminhado um veemente apelo ao Secretário de Saúde do Município Dr. Fernando Ramalho Diniz, no sentido de adotar as providências necessárias, para disponibilizar profissionais da área de saúde a fim de dar assistência às pessoas que praticam caminhada todas as manhãs do Bairro do Jardim Aeroporto, entre a praça e o aeroporto Internacional Castro Pinto, a exemplo do acompanhamento que acontece diariamente na Av. Liberdade, principalmente entre os Bairros do Sesi e São Bento.

**JUSTIFICATIVA**

A caminhada é um bom caminho, pode nos ajudar a manter a forma e evitar que fiquemos sedentários. É uma boa opção, ainda, para aqueles que não são tão chegados às práticas esportivas que exigem mais das pessoas.

É bom lembrar que as atividades físicas devem fazer parte de um programa global de saúde para que possamos reduzir ou eliminar alguns fatores de risco de doenças cardiovasculares. Por isso, um dos meios de nos mantermos fisicamente ativos, colaborando para este programa global, é a caminhada.

Uma regra geral, para se ter uma idéia, é que a duração de uma caminhada pode variar de 30 a 60 minutos, não incluindo o aquecimento e a fase de desaquecimento. Em indivíduos com baixa capacidade funcional, deve se iniciar com duração de 10 a 15 minutos, em dias alternados. A cada semana, acrescentar 5 a 10 minutos na duração total. Mas, para isso será preciso a orientação de profissionais da área de saúde, para que a caminhada ou atividades de Cooper não cause lesões ou cansaços, que ao invés de ajudar prejudique a saúde das pessoas.

Sala das Sessões, em 24 de setembro de 2013.

*Roni Alencar*  
**Roni Alencar**  
Vereador (PMN)

*Dominício Dantas Monteiro*  
Domingos Dantas Monteiro  
Vereadora-DEM  
Bayeux-PB

*[Assinatura]*

*Lucilia Freitas*  
Vereadora-DEM  
Bayeux-PB