



PALÁCIO VOTURA

*Rua Humaitá, 1167 Centro – PABX: (19) 3885-7700.
CEP: 13.339-140 – Indaiatuba - SP*

INDICAÇÃO Nº ____ / 2023

Indica ao Prefeito Municipal, que seja efetuado, estudo para implantar um “Programa de Atividades Físicas para pessoas em tratamento oncológico e outras doenças “crônicas” em nosso município.

Excelentíssimo Senhor Presidente,

Apresento a V. Ex.^a, nos termos do artigo 163 do Regimento Interno desta egrégia Casa Legislativa, a presente indicação, sugerindo ao Ex.^{mo} Senhor Prefeito Municipal, e a secretaria competente, que seja efetuado estudo para implantar, um Programa de atividades físicas para pessoas em tratamento oncológico e outras doenças “crônicas” em nosso município.

Justificativa

A prática regular de atividades físicas, ajuda na recuperação e no retorno às atividades do dia a dia. Hoje adotamos uma rotina muito corrida e cheia de muitos compromissos, isso acabou por nos afastar da prática de atividades físicas regulares, mas são elas que nos mantêm longe de quem a gente precisa realmente estar: das doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, ansiedade, depressão e dos diversos tipos de cânceres.

O câncer, reforça ainda mais a necessidade e importância do controle do peso corporal, através de uma dieta balanceada e a prática regular de atividade física.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o excesso de peso provoca alterações hormonais e mantém o corpo em um estado inflamatório crônico, que estimula a proliferação celular e inibe a morte programada das células. Por esse motivo, a gordura contribui para o surgimento de diversos tipos de câncer.



Mas para quem já está na luta contra a doença, a atividade física também surge como uma aliada durante todas as fases do tratamento, uma vez que melhora as funções vitais do organismo e a imunidade, sendo essa última fundamental no combate ao câncer.


É muito comum que os pacientes experimentem reações adversas, como a fadiga (o cansaço típico de quem faz quimioterapia e radioterapia), perda de massa muscular, ansiedade e sintomas depressivos, que podem ser amenizados com uma vida mais ativa

Pesquisas mostram que para a maioria das pessoas o exercício é seguro e útil antes, durante e depois do tratamento do câncer. Pode ajudar a melhorar sua qualidade de vida, bem como a energia que você tem para fazer as coisas que você gosta. A atividade física também pode ajudá-lo a lidar com os efeitos colaterais do tratamento e possivelmente diminuir o risco de novos cânceres no futuro.

Muito tempo gasto descansando ou sentado pode causar perda da função corporal, fraqueza muscular e menor amplitude de movimento. Muitas equipes de tratamento de câncer estão instando seus pacientes a serem o mais fisicamente ativos possível antes, durante e depois do tratamento do câncer.

Assim, certo da compreensão de Vossa Senhoria, aguardo atendimento a presente sugestão, elevando a V. Ex. meus votos de elevada estima e consideração.

Sala das Sessões, em 23 de março de 2023.


Sérgio José Teixeira (Prof. Sérgio)

Vereador