

OFÍCIO 290/2023

Nova Lima, 06 de setembro de 2023.

EXMO. SR. JOÃO MARCELO

Senhor Prefeito,

Ao cumprimentá-lo, venho através do presente, encaminhar a Vossa Excelência, o Requerimento Nº 001/2023 aprovado na reunião ordinária do dia 05/09/2023, de autoria do vereador José Doroteu.

Sendo o que se apresenta para o momento, aproveito o ensejo para renovar os meus votos de elevada estima e consideração.

Atenciosamente,



Thiago Felipe de Almeida

Presidente

Requerimento nº 001/2023
Nova Lima, 04 de setembro de 2023

Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal de Nova Lima

O Vereador José Doroteu, no uso das suas atribuições regimentais das atribuições que lhe foram outorgadas pela comunidade novalimense, requer aos membros desta augusta Casa Legislativa, nos termos do art. 192, § 2º do Regimento Interno, a apreciação e aprovação deste requerimento que se segue:

Que seja solicitado ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, que tome providências para a instalação de bebedouros em forma de chafarizes no Espaço Cultural Piero Garzon Henrique.

Justificativa

O gabinete vem recebendo diversas solicitações sobre o assunto. O espaço já vem sendo utilizado para prática de lazer e esportes o que já demonstra a importância desta demanda.

Consumir água durante a prática de esportes é de extrema importância por várias razões. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais a hidratação adequada é vital durante o exercício:

1. **Regulação da Temperatura Corporal:** Durante a atividade física, o corpo gera calor como resultado do trabalho muscular. A sudorese é o mecanismo pelo qual o corpo se resfria, mas para que esse processo funcione eficazmente, é necessário um suprimento adequado de água para produzir suor e resfriar o corpo. A desidratação pode levar a um aumento perigoso da temperatura corporal, o que pode causar insolação ou câibras musculares.
2. **Manutenção do Equilíbrio Eletrolítico:** O suor não é apenas água; ele também contém eletrólitos como sódio, potássio e cloreto. Enquanto você suar, perde esses eletrólitos. Consumir água durante o exercício ajuda a manter o equilíbrio eletrolítico, que é fundamental para a função muscular adequada e para evitar câimbras e fadiga.
3. **Melhoria do Desempenho:** A desidratação pode afetar negativamente o desempenho esportivo. A falta de água pode levar à fadiga precoce, diminuição da resistência, redução da força e dificuldade de concentração. Manter-se bem hidratado pode ajudar a melhorar o desempenho e a resistência durante o exercício.
4. **Prevenção de Lesões:** A desidratação aumenta o risco de lesões esportivas, como distensões musculares e entorses, devido à redução da elasticidade muscular e ligamentar. Quando os músculos estão desidratados, são mais propensos a lesões.
5. **Recuperação Pós-Exercício:** A hidratação adequada após o exercício é tão importante quanto durante. A água ajuda a remover toxinas do corpo, promove a regeneração muscular e ajuda na reposição de eletrólitos perdidos durante o exercício.
6. **Redução do Risco de Complicações de Saúde:** A desidratação grave durante o exercício pode levar a complicações graves, como golpe de calor, insuficiência renal e exaustão. Consumir água regularmente ajuda a prevenir essas condições potencialmente letais.

7. **Promoção da Saúde Geral:** Além dos benefícios específicos durante o exercício, manter-se hidratado é fundamental para a saúde geral. A água é essencial para praticamente todos os processos do corpo, desde a digestão até a regulação da pressão arterial.

Em resumo, a hidratação adequada durante a prática de esportes é crucial para o desempenho esportivo, a prevenção de lesões e a saúde geral. Beber água regularmente antes, durante e após o exercício é fundamental para garantir que seu corpo funcione da melhor forma possível e para manter seu bem-estar durante as atividades físicas.

Assim, com base nessas considerações postas a vista, fundamentamos esse Requerimento com o Apoio do Plenário e solicitamos aos nobres pares que deliberem pela sua aprovação.

Convicto da atenção de V. Ex.^a, envia cordiais saudações.

Atenciosamente,


JOSÉ DOROTEU MARTINIANO
Vereador

Aprovado, 08 votos.
05-09-2023




Prefeitura Municipal
de Nova Lima

Prefeitura Municipal de Nova Lima
Gestão de Demandas
TAG - Sistema de Gestão de Demandas
GABINETE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA LIMA

Demanda N°31848

Tipo SOLICITAÇÃO		Assunto GESTÃO ADMINISTRATIVA	
Origem REQUERIMENTO	Data entrada 13/09/2023 8:30:	Local de entrada ASSESSORIA PARLAMENTAR	
Nome do demandante CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA LIMA		e-mail respostatag@cmnovalima.mg.gov.br	
Endereço Praça Bernardino de Lima			
Bairro Centro	CEP 34.000-279	Município NOVA LIMA	Estado MG
Fone comercial ()-	Fone residencial ()-	Celular ()-	Fax ()-

Teor da demanda

Requerimento aprovado na reunião do dia 05/09/2023, ofício 290/2023 de autoria do vereador José Doroteu que Versa da necessidade do Poder Executivo que tome providencias para a instalação de bebedouros em forma de chafarizes no Espaço Cultural Piero Garzon Henrique