**PROJETO DE LEI Nº 001 DE 2021**

*“****INSTITUI NO MUNICÍPIO DE MOGI MIRIM PROGRAMA DE CONSCIENTIZAÇÃO QUANTO AO USO DE CLORETO DE SÓDIO (SAL DE COZINHA) E ESTABELECE DO SELO “AMIGO DO CORAÇÃO” AOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS QUE ADERIREM À CAMPANHA”.***

**A CAMARA MUNICIPAL DE MOGI MIRIM APROVA:**

**Artigo 1º -** Fica instituído no município de Mogi Mirim Programa de conscientização quanto ao uso do cloreto de sódio (sal de cozinha) e estabelece o selo “Amigos do Coração” aos estabelecimentos comerciais que aderirem, ao programa.

**Artigo 2º** - O programa em questão não terá caráter punitivo e visará levar a crianças em idade escolar informação do quanto o cloreto de sódio (sal de cozinha ) é nocivo à saúde humana se usado indiscriminadamente.

**Artigo 3º** - O município poderá promover palestras com profissionais da saúde ao longo do ano letivo e a Secretaria de Saúde poderá promover campanha junto aos estabelecimentos para que o Cloreto de sódio não seja exposto em mesas e balcões de bares e lanchonetes.

**Artigo 4º** – Aos estabelecimentos que aderirem ao programa, por meio de sua extensão competente concederá o selo “Amigo do Coração”, atestando que aquele comércio atende às diretrizes do programa.

**Artigo 5º -** O Poder Executivo regulamentará a presente Lei por meio de respectivo Decreto.

Artigo 6º - Essa lei entrará em vigor na data de sua publicação

***SALA DAS SESSÕES, “VEREADOR SANTO ROTOLLI” 1 DE FEVEREIRO DE 2020.***

***VEREADOR MARCOS ANTONIO FRANCO***

**JUSTIFICATIVA**

O que se pretende em Mogi Mirim é conscientizar as pessoas do perigo que o uso indiscriminado do sal pode fazer à saúde. Pesquisas científicas, cada vez mais evidenciam os males causados pela ingestão demasiada de cloreto de sódio. A proibição pura e simples do sal em bares e restaurantes não cumpre a missão que é a de informar as pessoas. Até por que as pessoas não utilizam o produto apenas em estabelecimentos comerciais, mas sim em seu cotidiano.

Cardiologistas do mundo todo apontam para o problema, mas pouco tem sido feito para que o problema seja sanado na base e da forma mais eficiente: a educação. Hoje, esse é um enorme problema de saúde pública. É

consenso no meio médico que o excesso de cloreto de sódio é um dos principais inimigos da boa saúde, Para citar apenas um exemplo de doença relacionada a esse mau hábito alimentar, citamos a hipertensão arterial, causa direta de doenças cardíacas e renais. A matéria ora em tela contou com a orientação da contou com a ajuda da nutricionista oncológica, Andriele Stéfany Aquino de Paiva.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), aponta que o brasileiro consome cerca de 12g de sal por dia, equivalente a 12 sachês, ou uma colher de sopa, quando o recomendado seria metade dessa quantidade, ou seja, uma colher de sobremesa. Ao levar a informação às futuras gerações que estão em idade escolar estaremos evitando que no futuro os casos de problemas cardíacos e renal sejam elevados como na atualidade. Estaremos oferecendo

aos alunos o melhor remédio para incorrer nesse erro: a informação. Dessa forma a prefeitura estará trabalhando na base do problema e garantindo a redução nos gastos com tais especialidades no futuro. Tudo por conta da prevenção.

Já com relação aos estabelecimentos participantes do programa, a soma de esforços será bastante positiva, pois ao integrar o programa e banir a presença

dos tradicionais saleiros das mesas e balcões, ela estará agregando valor ao nome da empresa.

O ato de se alimentar não significa, necessariamente, realizar a nutrição adequada. Os alimentos devem ser ingeridos corretamente para mantermos um organismo saudável.

Sais minerais são essenciais e indispensáveis para a estrutura corporal humana, pois promovem desde a constituição dos ossos, dentes e músculos até a manutenção do equilíbrio hídrico. Considera-se que os minerais são tão eficazes e importantes quanto as vitaminas para manterem nosso organismo perfeito e saudável.

O sódio é um dos minerais importantes para diversas funções no corpo, como, por exemplo, a contração muscular, a manutenção da pressão arterial e a hidratação. É muito comum uma pessoa que esteja com pressão baixa consumir um pouco de sal por este motivo.

Porém, seu consumo, em excesso, assim como tudo na vida, pode desencadear alguns problemas de saúde, tais como pressão alta e algumas doenças cardiovasculares por consequência da alteração na pressão, como, por exemplo, o AVC (Acidente Vascular Cerebral), e até mesmo levar ao desenvolvimento de câncer de estômago em pessoas portadoras de H. pylori.

O consumo equilibrado de sal e, consequentemente, do sódio é, portanto, essencial para a saúde. No entanto, dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia mostram que o brasileiro consome mais que o dobro da recomendação de 5g de sal (o que seria equivalente a 5 sachês de 1g), medida estabelecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

 Atualmente, a maior fonte de sódio consumida pela população vem do sal comum, usado diariamente no preparo das refeições. Na indústria, é muito utilizado com função de conservação de alimentos; assim, alimentos como embutidos, enlatados, queijos e salgadinhos trazem em sua composição grande quantidade de sal.

Devido à comodidade, os alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo, temperos prontos, biscoitos, entre outros) vêm ganhando espaço nas prateleiras e chegando até a mesa da população. Estes costumam apresentar uma quantidade elevada de sódio em sua composição.

Dicas de como reduzir o consumo de sal sem perder o prazer na alimentação:

• Prefira alimentos in natura e minimamente processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados;

• Utilize sal em pequenas quantidades nas preparações culinárias. Abuse de temperos naturais, tais como salsa, cebolinha, manjericão, coentro, alho, cebola;

• Limite o consumo de alimentos processados conservados em sal, como azeitonas, legumes, peixes e carnes em conserva, consumindo em pequenas quantidades como parte de preparações baseadas em alimentos in natura e minimamente processados;

 • Leia sempre rótulos, pois nossa maior defesa é conhecermos o que estamos ingerindo, e fique atento à quantidade de sódio e aos ingredientes. Uma alimentação balanceada e sem restrições é a melhor forma de estar bem nutrido, e permite que o corpo humano possa realizar todas as funções na totalidade. A redução no consumo de sódio diminui os níveis de pressão arterial e o risco de doenças cardiovasculares, por exemplo, além de reduzir os gastos com tratamento de doenças relacionados ao seu consumo excessivo.

#####