



Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Franca/SP.

REQUERIMENTO N.º /2024

Em ____/____/____.

Requeiro a Vossa Excelência, na forma regimental, que seja oficiado ao Sr. Prefeito, Alexandre Augusto Ferreira, para a **inclusão de proteínas nas cestas de alimentos (cestas básicas)**.

A Importância da proteína nas cestas básicas para famílias carentes.

A doação de cestas básicas é um ato de grande importância para amenizar a fome e a miséria das famílias carentes. No entanto, muitas vezes, essas cestas não contém a quantidade necessária de proteínas, um nutriente essencial para a saúde e o bem-estar.

A inclusão de proteínas nas cestas básicas é fundamental por diversos motivos:

1. Crescimento e desenvolvimento: As proteínas são essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes. A falta de proteínas pode levar à desnutrição, que pode causar diversos problemas de saúde, como fraqueza muscular, anemia e problemas de aprendizagem;

2. Reparação e manutenção do corpo: As proteínas também são importantes para a reparação e manutenção dos tecidos do corpo, incluindo músculos, ossos e pele. A falta de proteínas pode levar à fragilidade muscular, osteoporose e outros problemas de saúde;



3. Fortalecimento do sistema imunológico: As proteínas também são importantes para o fortalecimento do sistema imunológico, que é responsável por defender o corpo contra doenças. A falta de proteínas pode deixar as pessoas mais suscetíveis a infecções e outras doenças;

4. Sensação de saciedade: As proteínas proporcionam uma sensação de saciedade maior do que outros nutrientes, como carboidratos e gorduras. Isso significa que as pessoas que consomem proteínas suficientes são menos propensas a sentir fome e a comer em excesso;

5. Melhora do desempenho físico e mental: As proteínas também são importantes para o bom desempenho físico e mental. A falta de proteínas pode levar à fadiga, cansaço e dificuldade de concentração;

6. Prevenção de doenças crônicas: Estudos comprovam que o consumo adequado de proteínas pode ajudar a prevenir doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e alguns tipos de câncer.

Considerando todos esses benefícios, é fundamental que as cestas básicas doadas para famílias carentes contenham a quantidade necessária de proteínas. Isso pode ser feito através da inclusão de alimentos ricos em proteínas, como carnes, feijões, lentilha, ovos, leite e derivados.

Ao garantir que as famílias carentes tenham acesso a uma alimentação rica em proteínas, podemos contribuir para a melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida delas.

É importante ressaltar que, além da inclusão de proteínas, as cestas básicas também devem conter outros alimentos importantes



para uma alimentação saudável, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e gorduras boas.

Contando com o pronto atendimento, apresento a V. Ex.^a meus cordiais agradecimentos.

Câmara Municipal de Franca, em 04 de julho de 2024.

MARCELO TIDY

Vereador

