

**JUSTIFICATIVA**  
**PL 0278/2013**

Propor o Programa Hidrata São Paulo é garantir o que é essencial ao bem estar e a vida, conforme orienta a Organização Mundial de Saúde, a OMS.

Nosso organismo é composto por aproximadamente 70% de água e entender alguns de seus papéis na manutenção da nossa saúde pode esclarecer melhor por que não devemos negligenciar o cuidado com a hidratação.

A água é o componente fundamental de todas as células do organismo. Ela ajuda a regular a temperatura corporal e o funcionamento dos órgãos, elimina toxinas, ajuda na lubrificação de mucosas e, por ser um solvente, age como um veículo de transporte de nutrientes. O ideal, segundo a nutricionista Sandra Muttoni, do Grupo Hospitalar Conceição (GHC), vinculado ao Ministério da Saúde, é que consumir no mínimo dois litros de líquidos por dia. Suco, naturais também podem entrar na contagem, mas dê preferência à água pura. "É importante que essa quantidade seja ingerida na forma de líquidos e que seja água, pois ela não tem outro componente interferindo na nossa saúde. Se ingerirmos sucos, além do líquido, também ingerimos calorias, açúcares, e dependendo da saúde da pessoa, isso tem uma contraindicação", recomenda a especialista.

O cuidado com a hidratação deve ser redobrado na época da seca e em dias quentes. E apesar da recomendação mínima de dois litros, cada pessoa apresenta uma necessidade diferente de hidratação por dia. "Existe alguns cálculos que se faz, de acordo com a quantidade de energia gasta por dia. Como por exemplo, uma pessoa que tem um gasto de duas mil calorias por dia precisa de um ml de líquido por caloria. E sempre que a gente tem um esforço físico maior, precisamos repor o líquido perdido com o suor", explica Sandra. A nutricionista lembra que pessoas com alguma doença específica e precisam fazer um controle maior da ingestão de líquidos, devem procurar um especialista para indicar o volume ideal de consumo de líquidos.

Gestantes e mulheres que estão amamentando devem intensificar o consumo de água. Durante a gestação, é indicada que a mulher ingira bastante líquido, pois ela tem um aumento da quantidade de sangue em circulação. A mesma coisa acontece durante a amamentação, ela precisa aumentar de líquido para melhorar a lactação. Então, tanto na fase da gestação e da amamentação é importante que a oferta de líquidos seja maior.

A especialista afirma ainda sobre a importância de se criar o hábito de beber água, como se tem o hábito de almoçar, tomar café da manhã ou jantar, e não apenas se hidratar quando se lembrar ou quando se tem sede, o tempo todo, inclusive quando estiver em via pública.

A implantação do Programa Hidrata São Paulo visa proporcionar a população que se desloca diariamente em veículos e se intensifica horas no trânsito e não raras as vezes em um calor intenso e dentro do carro sem ar condicionado com temperaturas superiores à 40 graus, que consuma água e se mantenha hidratado.

Consumir água além de hidratar há em consonância a desintoxicação da poluição respirada nas vias públicas, o que causa muita sede e desidratação; até mesmo o pedestre deve ser evidenciado uma vez que em meio ao calor e a poluição também anseia por ingerir água e a disponibilização de água com ou sem gás nas vias públicas é um serviço de saúde pública na municipalidade.

Criando o presente Programa Hidrata São Paulo é orientar para a população e o turista que - nossos ambulantes agora estão vendendo produtos de qualidade e garantidos pela prefeitura de São Paulo, produtos esses com procedência, garantia de validade, higiene e condições de consumo adequados para quem quer que seja-.

Ademais teremos mega eventos na cidade de São Paulo nos próximos anos e o que propomos vai de encontro ao que precisamos oferecer aos nossos turistas que virão a Copa do Mundo de 2014 que nada mais é do que garantias e bem estar na cidade de São Paulo, para que o mesmo possa voltar tantas outras vezes por aqui ter se sentido contemplado, bem atendido, confortado e muito bem amparado por nós.

Nada obsta a instituição do Programa, veja, ainda temos cinco motivos para ingerir água: hidrata, emagrece, desintoxica, renova as células da pele e contribui na absorção dos nutrientes.

A presente medida visa criar empregos para os que desejam vender água nas vias públicas e aos que já comercializam, pretende formalizar o seu trabalho de forma prática e simples o que vai proporcionar segurança a todos. A iniciativa do Programa Hidrata São Paulo é para incentivar o consumo de água diariamente independentemente de onde estiver.

Diante do exposto, conto com o apoio dos nobres pares na aprovação da presente medida, visto que a mesma se trata de Saúde Pública.

Hidrata São Paulo!