



CÂMARA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS

PROJETO DE LEI 5/2024



INSTITUI O MÊS “MOC EM MOVIMENTO” PARA CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE AO SEDENTARISMO E DOENÇAS RELACIONADAS E INCENTIVO AO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

Os cidadãos de Montes Claros - MG, por seus representantes na Câmara Municipal, aprovou e o Prefeito Municipal, em seu nome e no uso de suas atribuições, sanciona a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído no município de Montes Claros o mês “Moc em Movimento”, dedicado às ações de conscientização e combate ao sedentarismo e doenças relacionadas e incentivo ao estilo de vida saudável.

Art. 2º As ações do mês “Moc em Movimento” tem como objetivo estimular e promover atividade física, incentivo à alimentação saudável, combate ao sobrepeso e obesidade, prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo através de campanhas de esclarecimento e direcionamento.

Art. 3º Durante estas comemorações do mês “Moc em Movimento” poderão ser realizadas as seguintes atividades:

I – palestras de esclarecimento sobre as consequências do sedentarismo para a saúde, os riscos de não seguir uma alimentação saudável, incentivo à prática de atividades físicas e busca por uma nutrição adequada e a importância da busca pelo auxílio de profissionais capacitados para cuidar da saúde;

II – esclarecimentos sobre os benefícios da atividade física para saúde física e mental;

III – campanhas educativas de conscientização sobre os malefícios causados pela obesidade na qualidade de vida e saúde das pessoas de forma geral;

IV – esclarecimentos sobre a importância da amamentação para promoção da saúde infantil como forma de prevenir a desnutrição;

V – conscientização sobre nutrição infantil e a importância de não oferecer certos alimentos para crianças como forma de combate à obesidade infantil, bem como incentivo à prática de atividades físicas adequadas para crianças de acordo com a faixa etária;

IV – realização de eventos caminhadas, passeios ciclísticos e demais atividades físicas ao ar livre.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Montes Claros, 31 de janeiro de 2024.


ELAIR GOMES
Vereador





JUSTIFICATIVA

O presente projeto de lei intenta conscientizar a população sobre os riscos que o sedentarismo pode trazer para a saúde.

O sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%.

Por definição, a OMS considera sedentários adultos entre 18 e 60 anos, quando esses não realizam ao menos 150 minutos semanais, ou seja, 30 minutos, cinco vezes por semana, de atividade física de leve a moderada. É considerada sedentária a pessoa que se mantém muito tempo inativa, sem praticar exercícios físicos, e ainda aquelas que, apesar de realizarem algumas atividades durante o dia, como se locomover e trabalhar, não dediquem um período à prática de alguma modalidade esportiva ou treino em geral.

A atividade física é fundamental na vida de todo cidadão, já que o sedentarismo é uma condição que faz com que várias doenças oportunistas apareçam, dentre elas a obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, problemas posturais, dores no corpo (coluna, musculares, articulações e etc.), envelhecimento precoce, problemas respiratórios e até mesmo certos tipos de câncer.

A obesidade e o sedentarismo são duas situações completamente associadas, já que pessoas obesas são, quase sempre, sedentárias. Entretanto, não é necessário sofrer com o excesso de peso para ser considerado alguém sedentário.

A OMS dividiu os níveis de sedentarismo em 4 graus, sendo que o 4º é a maior causa de mortes no mundo:

- Nível 1: Faz eventuais caminhadas no cotidiano, mas fica por isso mesmo. Nenhuma atividade realmente intensa é realizada; Faz eventuais caminhadas no cotidiano, mas fica por isso mesmo. Nenhuma atividade realmente intensa é realizada;
- Nível 2: Dificilmente separa um tempo exclusivamente para movimentar mais o corpo. É um dos tipos de sedentarismo mais comuns, pois se caracteriza pelo fato de a pessoa costuma “evitar” a atividade física.
- Nível 3: Evita qualquer tipo de caminhada e detesta carregar peso;
- Nível 4: Mal se lembra quando foi a última vez que fez um exercício e passa o dia todo sentado ou deitado. Como as tarefas quase não exigem esforço, o gasto metabólico é mínimo, o que prejudica a saúde em geral.



CÂMARA MUNICIPAL DE MONTES CLAROS

O município de Montes Claros possui diversos casos de sedentarismo, obesidade e doenças relacionadas, o que o torna fundamental a regularização de políticas públicas que possa haver uma orientação adequada sobre os riscos do sedentarismo. Nesse sentido, pretende-se instituir o mês “Mês em Movimento”, dedicado às ações de conscientização e combate ao sedentarismo e doenças relacionadas e incentivo ao estilo de vida saudável, com realização de campanhas, palestras, eventos e debates entre a sociedade civil organizada, o poder público e associações afins, em razão do exposto, viemos solicitar aos nobres pares a acolhida do presente Projeto de Lei.

Sala das Sessões Câmara Municipal, 31 de janeiro de 2024.

Elair Augusto Mimentel Gomes
Vereador

