



**PODER LEGISLATIVO**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO  
ESTADO DO AMAZONAS  
COMISSÃO DE SAÚDE E PREVIDÊNCIA

**Matéria: PROJETO DE LEI N. 307/2021**

**INSTITUI o Dia Estadual de Combate e  
Conscientização ao Sedentarismo no Estado  
do Amazonas.**

**Autoria: Deputado Carlinhos Bessa**

**Relator: Deputado Dr. Gomes**

**PARECER**

**I – RELATÓRIO:**

No dia 17 de junho de 2021, o ilustre Deputado Carlinhos Bessa, apresentou o Projeto de Lei nº **307/2021**, que **INSTITUI** o Dia Estadual de Combate e Conscientização ao Sedentarismo no Estado do Amazonas.

A justificativa do referido projeto encontra-se em anexo.

Nos termos regimentais, o projeto esteve em pauta nos dias correspondentes às Sessões Ordinárias dos dias 22, 23 e 24 de junho do ano de 2021, não tendo recebido emendas ou substitutivos.

Inicialmente a propositura foi encaminhada à Comissão de Constituição, Justiça e Redação, sob a relatoria do ilustre Deputado **Delegado Péricles**, para que fossem analisados os aspectos previstos no artigo 27, inciso I, alínea a, do Regimento Interno, que diante dos fundamentos expostos, a manifestação em 19 de agosto de 2021, foi **FAVORAVELMENTE** ao Projeto de Lei n. **307/2021**, tendo em vista sua compatibilidade com o Sistema Constitucional em vigor.

A esta Comissão foi encaminhado para exame e parecer, o Projeto de Lei nº **15/2021** de Autoria do Deputado **Carlinhos Bessa**, que **INSTITUI** o Dia Estadual de Combate e Conscientização ao Sedentarismo no Estado do Amazonas.





**PODER LEGISLATIVO**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO  
ESTADO DO AMAZONAS

## COMISSÃO DE SAÚDE E PREVIDÊNCIA

Nesse sentido, diante da relevância dessa matéria proposta pelo insigne Deputado **Carlinhos Bessa** e uma vez instados a nos manifestar, envidamos esforços no intuito de apreciá-la com esmero.

É o Relatório.

## II – FUNDAMENTAÇÃO:

O presente Projeto de Lei INSTITUI o Dia Estadual de Combate e Conscientização ao Sedentarismo no Estado do Amazonas.

O sedentarismo é uma situação em que a pessoa não pratica qualquer tipo de atividade física regularmente, além de permanecer muito tempo sentado e não ter disposição para realizar atividades simples do dia-a-dia, o que tem influência direta na saúde e bem-estar da pessoa, já que aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e perda de massa muscular.

### Sintomas de sedentarismo:

O Sedentarismo pode ser percebido através de alguns sinais e sintomas que podem surgir como consequência da falta de atividade física, como por exemplo:

- **Cansaço excessivo**, uma vez que há diminuição do metabolismo já que não são praticadas atividades que promovam a sua ativação;
- **Falta de força muscular**, já que nem todos os músculos são ativados durante o dia;
- **Dor nas articulações** devido ao excesso de peso e/ou falta de movimentação da articulação;
- **Acúmulo de gordura** abdominal e no interior das artérias, pois a energia fornecida pelos alimentos da refeição não é gasta, ficando depositada na forma de gordura no corpo, podendo haver também aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos;
- **Aumento excessivo do peso** e até mesmo obesidade, em alguns casos, já que não há gasto calórico e/ou de energia;
- **Roncos durante o sono e apneia do sono**, porque o ar pode passar com dificuldade pelas vias aéreas.

Além disso, é possível que o sedentarismo aumente o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, pressão alta e de diabetes do tipo 2, já que é comum de acontecer resistência à insulina, principalmente quando o sedentarismo é acompanhado por uma alimentação rica em açúcar e alimentos industrializados.





**PODER LEGISLATIVO**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO  
ESTADO DO AMAZONAS

**COMISSÃO DE SAÚDE E PREVIDÊNCIA**

Do ponto de vista da Comissão de Saúde e Previdência, a propositura em questão atende aos requisitos necessários para prosseguimento.

Por entender que a presente propositura se reveste de eminente interesse público, social e humanitário, requeiro o apoio dos ilustres Pares para sua aprovação.

**III – VOTO DO RELATOR:**

Destarte, não vislumbramos outra questão sobre a qual opinar, considerando o campo temático desta Comissão. Assim, meu parecer é **FAVORÁVEL À APROVAÇÃO** do Projeto de Lei N. **307/2021** do ilustre Deputado Carlinhos Bessa.

Salvo melhor juízo, é o Parecer.

S.R. DA COMISSÃO DE SAÚDE E PREVIDÊNCIA DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO AMAZONAS, em Manaus, 14 de setembro de 2021.

  
DR. GOMES PSC/AM  
DEPUTADO ESTADUAL





**PODER LEGISLATIVO**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO  
ESTADO DO AMAZONAS

## ASSINATURAS DIGITAIS





**PODER LEGISLATIVO**  
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO  
ESTADO DO AMAZONAS

## ASSINATURAS DIGITAIS

MAURICIO WILKER DE AZEVEDO BARRETO - EM 29/09/2021 13:35:52  
FRANCISCO DO NASCIMENTO GOMES - EM 15/09/2021 11:13:37  
LUIS RICARDO SALDANHA NICOLAU - EM 15/09/2021 10:37:48

