



# CÂMARA MUNICIPAL DE BOTUCATU



## PROJETO DE LEI Nº. 84 20 de junho de 2024



*“Institui a Semana de Orientação e Conscientização sobre a Sarcopenia”.*

Art. 1º Fica instituída a “Semana de Orientação e Conscientização sobre a Sarcopenia”, a ser promovida, anualmente, na última semana do mês de junho.

Parágrafo único. A semana integrará o Calendário Oficial do Município, tendo por objetivo conscientizar a população com o objetivo de alertar a sociedade sobre a importância da detecção precoce da doença, fator indispensável para garantir bons resultados no tratamento.

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Plenário “Ver/Laurindo Ezidoro Jaqueta”, 20 de junho de 2024.

Vereador Autor **SILVIO**  
PSD

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE - N0CK-2110-71E9-KF7H -  
Para validação acessar: <https://camarabotucatu.sp.gov.br/consulta/documentos/autenticar>



## JUSTIFICATIVA

O Projeto de Lei ora apresentado tem por objetivo esclarecer e orientar a população acerca da Sarcopenia, doença comum e presente na vida das pessoas, principalmente pessoas idosas, porém ainda muito pouco falada e conhecida pela população em geral.

Sarcopenia é uma palavra de origem grega que significa “perda de carne” e foi reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde (CID-10M62.84) desde 2016.

Trata-se de uma síndrome caracterizada pela perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Ela ocorre com mais frequência nos idosos, por isso as recomendações médicas são feitas especialmente para esta faixa etária. Conhecer e tratar esta patologia pode melhorar muito a saúde e qualidade de vida em geral desta população.

A Sarcopenia está associada a vários problemas graves: perda de equilíbrio e dificuldade para caminhar, com aumento de risco de quedas e conseqüente aumento de risco de fraturas redução da independência para atividades do dia a dia aumento de risco de doenças crônicas como diabetes e osteoporose limitações para realização de tarefas do cotidiano, redução da mobilidade redução da qualidade de vida e piora do humor dos idosos e redução da expectativa de vida

O diagnóstico da Sarcopenia é feito através do exame clínico e de exames complementares solicitados pelo seu médico.

O tratamento deve ser individualizado, porém a prática de atividade física e a alimentação adequada são as mudanças mais importantes a serem instituídas.

O exercício físico regular é fundamental para prevenção e tratamento da Sarcopenia. O ideal é associar exercícios de resistência (como a musculação), que promovem aumento da massa e da força muscular a exercícios aeróbicos (como caminhada, corrida, bicicleta natação), que não alteram a massa magra, mas reduzem a gordura corporal e trazem benefícios adicionais cardiovasculares. A combinação dos dois tipos de exercício é o mais indicado, especialmente em casos em ocorre a obesidade junto com a Sarcopenia.

A nutrição adequada também ajuda no tratamento da Sarcopenia. Com a idade há uma tendência a redução da ingestão calórica geral associada a má qualidade de nutrientes. A mudança para uma dieta mais saudável, especialmente em relação ao consumo adequado de proteínas, é muito importante.

A Sarcopenia decorre não apenas da perda de massa muscular durante a vida adulta, mas também sofre influência do reservatório de massa muscular adquirido na juventude.



**PROJETO DE LEI Nº. 84**  
20 de junho de 2024



O pico da massa muscular ocorre em torno da segunda década de vida, e depende da genética, alimentação e do nível da atividade física. Nunca será demais reforçar: atividade física e alimentação adequada são essenciais para uma vida saudável, desde a juventude até a idade mais avançada.

Escolhemos celebrar esta campanha de conscientização sempre na última semana do mês de junho, em alusão ao dia 24 de junho – “Dia Mundial de Prevenção de Quedas”, data criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e incluído no Calendário da Saúde do Ministério da Saúde (MS); a data é dedicada ao alerta sobre riscos de quedas para pessoas de todas as idades, mas, principalmente, para nossos queridos idosos e idosas.

Sendo assim, a presente lei visa informar a população sobre a importância da detecção precoce, mas, também, sobre a necessidade em se ter o diagnóstico correto, a conscientização dos riscos da doença e a importância em seguir o tratamento adequadamente.

Diante do exposto, apresento este relevante projeto para apreciação e, se possível, aprovação dos nobres edis desta Casa Legislativa.

Plenário “Ver/Laurindo Ezidoro Jaqueta”, 20 de junho de 2024.

Vereador Autor **SILVIO**  
PSD



# CÂMARA MUNICIPAL DE BOTUCATU



## Assinaturas Digitais



O documento acima foi proposto para assinatura digital na Câmara Municipal de Botucatu. Para verificar as assinaturas, clique no link: <https://camarabotucatu.sp.gov.br/consulta/documentos/autenticar?chave=N0CK211071E9KF7H>, ou vá até o site <https://camarabotucatu.sp.gov.br/consulta/documentos/autenticar> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido:

**Código para verificação: N0CK-2110-71E9-KF7H**

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE - N0CK-2110-71E9-KF7H -  
Para validação acessar: <https://camarabotucatu.sp.gov.br/consulta/documentos/autenticar>