



GABINETE DEPUTADO MÁRIO CESAR FILHO

PROJETO DE LEI Nº _____/2025

AUTOR: DEPUTADO ESTADUAL Mário César Filho

Institui a Semana Estadual de Enfrentamento e Prevenção a Sarcopenia no Estado do Amazonas.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO AMAZONAS DECRETA:

Art. 1º Institui a Semana Estadual de Enfrentamento e Prevenção a Sarcopenia, a ser celebrada anualmente, na primeira semana do mês de setembro.

Parágrafo único. A Semana prevista no *caput*, deste artigo passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Estado do Amazonas.

Art. 2º Durante a Semana Estadual de Enfrentamento e Prevenção a Sarcopenia deverão ser realizadas atividades para conscientização sobre a doença.

Art. 3º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

PLENÁRIO DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO AMAZONAS, em Manaus (AM), 10 de abril de 2025.

Assinatura manuscrita em azul do deputado estadual Mário César Filho.

Mário César Filho
DEPUTADO ESTADUAL



GABINETE DEPUTADO MÁRIO CESAR FILHO

JUSTIFICATIVA

Senhores (as) Deputados (as),

Nobres Pares

A sarcopenia é uma doença musculoesquelética caracterizada pela perda progressiva de força, desempenho e massa muscular, comprometendo a qualidade de vida e a autonomia das pessoas afetadas. Os principais sintomas incluem fraqueza muscular, dificuldade de equilíbrio, aumento do risco de quedas e fraturas, além da redução da resistência física para atividades diárias como caminhar, subir escadas e levantar-se da cama.

O risco de desenvolver sarcopenia aumenta a partir dos 50 anos devido à diminuição das fibras musculares, da produção hormonal (estrogênio e testosterona) e à redução da prática de atividades físicas. Além do envelhecimento natural, fatores como sedentarismo, obesidade, baixa ingestão de proteínas e doenças crônicas (diabetes, DPOC, HIV, câncer, insuficiência cardíaca, entre outras) podem agravar essa condição.

Embora a sarcopenia não tenha cura, sua progressão pode ser evitada com medidas preventivas, como a prática regular de exercícios físicos—especialmente musculação e caminhada—e uma alimentação equilibrada, rica em proteínas, vitaminas e minerais. Alimentos como carnes magras, leite e derivados, soja, lentilha e quinoa são fundamentais para a manutenção da saúde muscular.

Este projeto de lei visa informar e orientar a população sobre a sarcopenia, promovendo campanhas de conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado. A prevenção e o acompanhamento médico são essenciais para garantir qualidade de vida, mobilidade e independência para a população.

Diante da relevância social dessa iniciativa, contamos com o apoio dos nobres parlamentares para a aprovação deste projeto de lei.

PLENÁRIO DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO AMAZONAS, em Manaus (AM), 10 de abril de 2025.

Assinatura manuscrita em azul do deputado estadual Mário César Filho.

Mário César Filho
DEPUTADO ESTADUAL

Documento 2025.10000.00000.9.014820
Data 10/04/2025



PODER LEGISLATIVO
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO
ESTADO DO AMAZONAS

TRAMITAÇÃO
Documento Nº 2025.10000.00000.9.014820

Origem

Unidade: DEP. MÁRIO CÉSAR FILHO
Enviado por: MAYLLA BARROSO DA COSTA
Data: 10/04/2025

Destino

Unidade: DIRETORIA DE APOIO LEGISLATIVO
:

Despacho

Motivo: DISTRIBUIÇÃO
Despacho: SEGUE PARA ANÁLISE E PROVIDÊNCIAS.