



**CÂMARA DOS DEPUTADOS**

**PROJETO DE LEI N.º 9.714, DE 2018**  
**(Do Sr. Odorico Monteiro)**

Cria o Dia Nacional do Autocuidado e dá outras providências.

**DESPACHO:**

ÀS COMISSÕES DE:

SEGURIDADE SOCIAL E FAMÍLIA; E

CONSTITUIÇÃO E JUSTIÇA E DE CIDADANIA (ART. 54 RICD).

**APRECIÇÃO:**

Proposição Sujeita à Apreciação Conclusiva pelas Comissões - Art. 24 II

**PUBLICAÇÃO INICIAL**

Art. 137, caput - RICD

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Fica instituído o Dia Nacional do Autocuidado, a ser celebrado, anualmente, no dia 24 de julho.

Art. 2º Serão desenvolvidas campanhas voltadas ao esclarecimento e conscientização da população brasileira sobre a importância do Autocuidado, pelos Governos Federal, Estaduais e Municipais, que poderão ter o apoio da Sociedade Civil.

## JUSTIFICAÇÃO

O dia vinte e quatro de julho 2014 conhecido como o Dia Internacional do Autocuidado. O termo relaciona-se com o direito da pessoa tomar decisões sobre sua própria saúde. Esse direito é consagrado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que buscou ao instituir uma data refletir o conceito do autocuidado, por meio do lema: **CUIDAR DA SUA SAÚDE 24 HORAS POR DIA, SETE DIAS POR SEMANA.**

O autocuidado é um conceito estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tratando-se da forma como a população estabelece e mantém a própria saúde, e como previne e lida com as doenças. O conceito é amplo e envolve questões fundamentais como higiene (geral e pessoal), nutrição (variedade e qualidade dos alimentos ingeridos), estilo de vida (atividades esportivas, lazer etc.), fatores ambientais (condições de moradia, hábitos sociais etc.) e socioeconômicos (nível de renda, crenças culturais etc.)<sup>1</sup>.

O objetivo da campanha do dia Internacional de Autocuidado é sensibilizar a população, profissionais e servidores da saúde pública para a importância do tema, por meio da comunicação e de ações dos poderes públicos e organizações da sociedade civil, hoje já instituído em diversos países.

Os benefícios do autocuidado são bem documentados. Na verdade, os estudos mostram que 80% das doenças do coração, acidente vascular cerebral e diabetes, além de um terço dos cânceres poderiam ser evitados se o autocuidado fosse uma prática adotada pelos países como parte de uma política pública de saúde.

Importante destacar que seis de cada dez mortes no mundo são causadas por doenças crônicas, sendo que muitas dessas causas poderiam ser evitadas. Para a Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos isentos de prescrição (Abimip) “essa prática deve ser responsável, pautada em orientações e educação para que o indivíduo conheça o próprio organismo e faça escolhas de forma eficaz e segura.”

Cabe mencionar que o autocuidado exige tratamento multidisciplinar, o que contribui para a manutenção da saúde e prevenção de doença, envolvendo ainda o uso consciente dos medicamentos isentos de prescrição (MIPs), que são classificados como aqueles

---

<sup>1</sup> <http://abcfarma.org.br/midia/difundir-o-conceito-de-autocuidado-para-toda-a-populacao-e-o-principal-objetivo-da-ABIMIP.html>

que não necessitam de receita para serem adquiridos- sendo conhecidos mundialmente como OTC. Porém, é necessário cuidado com o uso indiscriminado e com a automedicação.

Artigo publicado no Jornal Brasileiro de Economia e Saúde, tratando “utilização de medicamentos isentos de prescrição e economias geradas para os sistemas de saúde: uma revisão” revelou uma potencial economia de cerca de R\$ 400 milhões pelo sistema de saúde brasileiro com o uso de MIPs, além disso, calculou o impacto do retorno do investimento. Assim, para cada R\$ 1,00 gasto com um MIP foram economizados até R\$ 7,00. Os dados foram apresentados pelo 1º vice-presidente da ABIMIP, Rodrigo Garcia, e levam em conta a dedução do custo dos MIPs para o consumidor (R\$ 61.2 milhões) dos gastos desnecessários com 5,1 milhões de consultas médicas (R\$ 56.1 milhões) e a perda de dias de trabalho (R\$ 369.2 milhões)”<sup>2</sup>.

No Brasil, a automedicação é compreendida de modo diferente dos demais países do mundo. Aqui o termo é confundido com autoprescrição, o que é considerada como prática (incorreta) de compra e utilização de medicamentos tarjados sem a receita/prescrição médica. Por isso, o uso responsável dos medicamentos é parte da prática do autocuidado, conforme classifica a OMS.

Destacamos a importância das regras para o uso responsáveis do MIPS, segundo a Abimip<sup>3</sup>:

1ª Regra - Cuidar sozinho apenas de pequenos males ou sintomas menores, já diagnosticados ou conhecidos;

2ª Regra - Escolher somente medicamentos isentos de prescrição médica, devidamente registrada na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), de preferência com a ajuda de um farmacêutico;

3ª Regra – Ler sempre as informações da embalagem do produto antes de tomá-lo;

4ª Regra – Parar de tomar o medicamento se os sintomas persistirem.

Portanto, o autocuidado é cuidar de si mesmo, buscando suprir as necessidades do corpo e da mente, adotando hábitos saudáveis, a exemplo de: alimentação balanceada, das práticas regulares de atividades físicas além da dedicação horas de lazer e de manter uma vida social.

Ao instituir o Dia Mundial do Autocuidado a OMS quis chamar atenção para a importância de se adotar postura ativa e responsável com a saúde propondo um estilo de vida que incorpore nas rotinas os pilares do autocuidado, quais sejam:

- Conhecimento e informação em saúde;
- Bem-estar mental e autoconsciência;

---

<sup>2</sup> <http://febrafar.com.br/abimip-lanca-movimento-autocuidado/>

<sup>3</sup> <https://abimip.org.br/arquivos/autocuidado>

- Alimentação saudável;
- Consciência de atitudes de risco (cigarro, álcool e má alimentação);
- Boa higiene; e
- o uso racional de produtos e serviços de saúde.

Concordamos com Marli Sileci<sup>4</sup> que o empoderamento é essencial para que uma pessoa possa discernir o que faz bem ou mal para a sua vida. O autocuidado é simples de exercer e tem efeitos poderosos na saúde de seus adeptos<sup>5</sup>.

A data relativa ao Dia Internacional do Autocuidado é tratado em vários sites: Federação Mexicana de Diabetes, Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica (APIFARMA), Associação para o Autocuidado de la Salud (ANFP), Fundación Hospital Universitario Metropolitano, Centro de Referência à Saúde da Mulher (CRESAM), Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos Isentos de Prescrição (Abimip), portal de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía dentre outros, pois todos compreendem a importância e relevância do dia.

Cabe registrar que o Brasil, o Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria da ENSP (CSEGSF/ENSP) realiza a terceira edição da Oficina de Autocuidado, coordenada pelas pesquisadoras Zélia Pimentel Andrade e Rosa Maria da Rocha. A atividade visa estimular os profissionais a repensarem seus estilos de vida e a buscarem hábitos mais saudáveis, através de um espaço que prioriza a autoestima, a comunicação interpessoal e a iniciativa dos participantes<sup>6</sup>.

Observamos, entretanto que as iniciativas são pontuais, sendo necessária estabelecer uma diretriz única a ser seguida pelos entes da federação em parceria com as entidades da sociedade civil.

Neste contexto, propomos o presente Projeto de Lei com a finalidade de instituir o Dia Nacional do Autocuidado bem como propor atividades, as quais serão realizadas no referido dia.

Contamos assim com o apoio dos nobres pares para aprovarmos esse projeto e atualizarmos a legislação pertinente.

Sala das Sessões, em 7 de março de 2018.

Deputado ODORICO MONTEIRO  
(PSB/CE)

**FIM DO DOCUMENTO**

<sup>4</sup> Vvice-Presidente executiva da Associação Brasileira da Indústria de Medicamentos Isentos de Prescrição (Abimip).

<sup>5</sup> <http://febrafar.com.br/autocuidado-abimip-dissemina-melhoria-do-estilo-de-vida/>

<sup>6</sup> <http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/4739>