



Câmara dos Deputados

PROJETO DE LEI Nº , DE 2019 **(Do Sr. Juninho do Pneu)**

Institui no calendário nacional o “Dia Nacional do Autocuidado”.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º. Esta Lei cria o Dia Nacional do Autocuidado visando despertar na sociedade o cuidado de realizar ações ou procedimentos que cada indivíduo deve ter na manutenção da vida, da saúde e do bem-estar.

Art. 2º. O Dia Nacional do Autocuidado conta com as seguintes ações:

- I – Campanhas de conscientização;
- II – Programas institucionais públicos e privados na Semana Nacional do Autocuidado;
- III – Procedimentos e investimentos voltados a cada indivíduo.

Art. 3º. Fica, anualmente, o dia 24 de julho instituído o Dia Nacional do Autocuidado.

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

JUSTIFICAÇÃO

Trata-se de Projeto de Lei que visa acrescentar no calendário nacional o Dia do Autocuidado promovendo ações em benefício da divulgação e realização de programas voltados a conscientização da importância da ação do autocuidado por cada indivíduo da sociedade.

O autocuidado consiste na maneira de garantir que você esteja tendo o tempo necessário para se sentir em paz na sua própria companhia e com suas escolhas, independente da opinião alheia. Autocuidado está diretamente ligado à ter consciência



Câmara dos Deputados

2

que você precisa fazer escolhas e viver em paz com elas se quiser crescer ou se desenvolver de alguma forma. O autocuidado é importante para que possamos ter um relacionamento saudável com nós mesmas.

O termo diz respeito a uma atitude ativa e responsável em relação à própria qualidade de vida, 24 horas por dia, sete dias por semana, por meio de hábitos, como higiene pessoal, nutrição e prática de atividades físicas. Um ponto importante é que por vezes há a necessidade de ter auxílio de algum medicamento para ajudar a combater sintomas simples e transitórios.

A importância do tema é cada vez mais relevante, um relatório recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e cardiopatias, causam 16 milhões de mortes prematuras (antes dos 70 anos) em todo o mundo anualmente.

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.

Em virtude da explanação acima mostra 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.

Face à enorme relevância do tema, conto com o apoio dos nobres pares para analisar, aperfeiçoar e aprovar este projeto de lei com a maior brevidade.

Sala das Comissões, de de .

Deputado **JUNINHO DO PNEU**

DEM/RJ