



A Sec. Executiva
PI de Saúde
09.11.2016
Providências

INDICAÇÃO Nº 204/2016.

Indico á Mesa Diretora da Assembleia Legislativa do Estado do Acre, com fulcro no artigo 169, do Regimento Interno da Assembleia Legislativa, que seja encaminhado ao Governo do Estado do Acre, para que a Secretaria de Saúde - SESACRE, providencie uma academia comunitária no Hospital de Saúde Mental do Acre- HOSMAC.

Sala das Sessões Deputado Francisco Cartaxo.
08 de novembro de 2016.


Dr. Jenilson Lopes Leite
Deputado Estadual



JUSTIFICATIVA

A presente indicação tem por objetivo melhorar a qualidade de vida daqueles que utilizam os serviços do Hospital HOSMAC.

Qual é a **importância da atividade física** para o nosso dia a dia. A prática regular de determinada **atividade física** reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca coronária e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta entre outras doenças.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia, do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira, mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsabilizado por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral, as principais causas de morte em nosso país. Assim, vemos como a atividade física é assunto de saúde pública.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses



Assembleia Legislativa do Estado do Acre
Gabinete Deputado Dr. Jenilson Leite

benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Veja, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Sala das Sessões Deputado Francisco Cartaxo.
08 de novembro de 2016.


Dr. Jenilson Lopes Leite
Deputado Estadual

Gabinete do Deputado Estadual Dr. Jenilson Leite
Rua Artindo Porto Leal, 241. Centro. CEP 69.908.040. Rio Branco-Acre.
Telefones: (068) 3213-4052/ 3213-4053