

Em 1º de 10 de 2025

PROJETO DE LEI Nº 401 /2025

30 SET. 2025

Ass. do Func. COASP

Institui a Campanha Estadual de  
Conscientização, Prevenção e Enfrentamento  
ao *Burnout* Digital, no âmbito do Estado do  
Tocantins.

DIRLEG-AL  
Fls. 02  
pmf

**A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO TOCANTINS decreta:**

Art. 1º Fica instituída, no âmbito do Estado do Tocantins, a Campanha Estadual de Conscientização, Prevenção e Enfrentamento ao *Burnout* Digital.

Parágrafo único. O objetivo desta Campanha é informar, prevenir e mitigar os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais sobre a saúde física, mental e emocional da população.

Art. 2º São objetivos da campanha:

- I – conscientizar a sociedade sobre os riscos associados ao *Burnout* Digital, como estresse, ansiedade, depressão, fadiga e distúrbios do sono;
- II – promover o uso equilibrado de dispositivos digitais e redes sociais, incentivando práticas de desconexão e pausas programadas;
- III – difundir informações sobre hábitos saudáveis no ambiente digital e no trabalho remoto;
- IV – capacitar profissionais da saúde, da educação e de áreas correlatas para identificar sinais do *Burnout* Digital;
- V – oferecer informações sobre canais de apoio psicológico e atendimento especializado;
- VI – fomentar debates, palestras, oficinas e atividades educativas em escolas, universidades, ambientes de trabalho e espaços comunitários.

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

**JUSTIFICATIVA**

A crescente digitalização das relações sociais, educacionais e profissionais tem proporcionado avanços significativos, mas também impõe desafios à saúde mental da população. O *Burnout* Digital emerge como uma síndrome resultante do uso excessivo e descontrolado de tecnologias digitais, caracterizando-se por esgotamento físico,

mental e emocional. Seus sintomas incluem fadiga extrema, dificuldade de concentração, irritabilidade, insônia, ansiedade e sensação de sobrecarga constante.

No Brasil, cerca de 30% dos trabalhadores apresentam sintomas de *burnout*, posicionando o país como o segundo com maior índice mundial dessa síndrome, conforme dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT). Além disso, o esgotamento mental é a terceira principal causa de afastamento laboral, refletindo a gravidade do problema no contexto profissional.

A pandemia de COVID-19 intensificou esse cenário, com o aumento do trabalho remoto e da dependência de tecnologias digitais, exacerbando os sintomas de *burnout* digital. A pressão por produtividade contínua, a conectividade sem limites e a constante exposição a informações podem levar ao esgotamento emocional e físico, afetando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos.

É imperativo que o Estado do Tocantins adote medidas proativas para enfrentar essa problemática. Diante disso, a proposta de instituir a Campanha Estadual de Conscientização, Prevenção e Enfrentamento ao Burnout Digital visa:

Conscientizar a população sobre os riscos do uso excessivo de tecnologias digitais: I - promover práticas saudáveis de uso da tecnologia, equilibrando vida online e offline; II - capacitar profissionais da saúde, educação e áreas correlatas para identificar sinais precoces da síndrome, III - divulgar canais de apoio psicológico e estratégias de enfrentamento, IV - fomentar debates e ações educativas em escolas, universidades, ambientes de trabalho e comunidades.

A iniciativa encontra respaldo na competência concorrente dos Estados para legislar sobre proteção e defesa da saúde, conforme o art. 24, inciso XII, da Constituição Federal, que permite à União, Estados e Municípios legislar sobre saúde pública. Além disso, a Lei nº 8.080/1990 (Lei Orgânica da Saúde), que estabelece as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, prevê ações educativas e preventivas, alinhando-se aos objetivos da campanha proposta.

A implementação dessa campanha contribuirá significativamente para a promoção da saúde mental da população tocantinense, prevenindo o *burnout* digital e seus efeitos adversos. Diante disso, solicitamos o apoio dos nobres Parlamentares para a aprovação desta relevante medida, visando o bem-estar coletivo e a qualidade de vida dos cidadãos do Estado do Tocantins.

Sala das Sessões, aos 26 dias do mês de agosto de 2025.

**GUTIERRES TORQUATO**  
Deputado Estadual



ESTADO DO TOCANTINS  
PODER LEGISLATIVOAssembleia Legislativa do Estado do Tocantins de Palmas - TO  
Sistema de Apoio ao Processo Legislativo

## RECIBO DE ENVIO DE PROPOSIÇÃO

Código do Documento: **P56454a7eec1a1d75c38068f1d78c16dcK14779**Tipo de Proposição: **Projeto de Lei da Casa**Autor: **GUTIERRES TORQUATO**Enviada por: **Gutierres Torquato (dep.gutierres.torquato)**Descrição: **Institui a Campanha Estadual de Conscientização, Prevenção e Enfrentamento ao Burnout Digital, no âmbito do Estado do Tocantins.**Data de Envio: **26/08/2025 09:10:05**

Declaro que o conteúdo do texto impresso em anexo é idêntico ao conteúdo enviado eletronicamente por meio do sistema SAPL para esta proposição.

  
GUTIERRES TORQUATO