



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

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 isso, 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



Assembleia Legislativa do Estado do Tocantins de Palmas - TO
Sistema de Apoio ao Processo Legislativo



RECIBO DE ENVIO DE PROPOSIÇÃO

Código do Documento: **P56454a7eec1a1d75c38068f1d78c16dcK14779**

Autor: **GUTIERRES TORQUATO**

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

Tipo de Proposição: **Projeto de Lei da Casa**

Enviada por: **Gutierres Torquato (dep.gutierres.torquato)**

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

