



CÂMARA DOS DEPUTADOS

## PROJETO DE LEI N.º 3.360, DE 2023 (Do Sr. Aureo Ribeiro)

Institui o Dia Nacional do Detox Digital, com o objetivo de fomentar a discussão sobre o uso imoderado de smartphones, videogames, computadores e outras tecnologias similares.

**DESPACHO:**  
APENSE-SE À(AO) PL-3354/2023.

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

**PUBLICAÇÃO INICIAL**  
Art. 137, caput - RICD



# Câmara dos Deputados

## PROJETO DE LEI N° de 2023 (DO SR. AUREO RIBEIRO)

Apresentação: 04/07/2023 12:10:57.843 - MESA

PL n.3360/2023

Institui o Dia Nacional do Detox Digital, com o objetivo de fomentar a discussão sobre o uso imoderado de smartphones, videogames, computadores e outras tecnologias similares.

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

Art. 1º Esta Lei Institui o Dia Nacional do Detox Digital, com o objetivo de fomentar a discussão sobre o uso imoderado de smartphones, videogames, computadores e outras tecnologias similares.

Art. 2º Fica instituído o Dia do Detox Digital – Dia Nacional de Conscientização para o uso ético, saudável, seguro e moderado dos smartphones, videogames, computadores e outras tecnologias similares, a ser comemorado, anualmente, no terceiro domingo do mês de novembro.

Art. 3º O governo federal realizará, anualmente, no mês de novembro, Campanha Nacional, inclusive nas escolas, para esclarecer o conceito de nomofobia, alertar e divulgar o transtorno e suas formas de tratamento, bem como promover a discussão sobre o uso imoderado de smartphones, videogames, computadores e outras tecnologias similares.

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



Fl. 1 de 4



Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Aureo Ribeiro  
Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD232021589300>



# Câmara dos Deputados

Apresentação: 04/07/2023 12:10:57.843 - MESA

PL n.3360/2023

## JUSTIFICAÇÃO

Este Projeto de Lei institui o Dia Nacional de Conscientização para o uso ético, saudável, seguro e moderado dos celulares, videogames, computadores e outras tecnologias, denominado Dia do Detox Digital, a ser comemorado, anualmente, no terceiro domingo do mês de novembro.

Vale dizer que, em 27/06/2023, foi realizada audiência pública, presidida pelo Dep. Aureo Ribeiro, na Comissão de Cultura desta Casa, para debater o tema, em atendimento à Lei nº 12.345, de 9 de dezembro de 2010.

O termo nomofobia se refere a uma fobia que vem crescendo em todo o mundo. É uma abreviação de no-mobile phobia, e foi criado no Reino Unido para descrever a angústia de estar sem o aparelho celular ou outros aparelhos eletrônicos.

Esse neologismo tem sido usado para descrever a dependência (uso problemático ou compulsão) desses aparelhos. Embora no Brasil esse ainda seja um tema pouco conhecido, Japão e China já contam com centros de reabilitação e consideram essa dependência um problema de saúde pública. Dessa dependência advém sintomas físicos e emocionais, como angústia, ansiedade, irritabilidade, medo, crises de pânico, falta de ar, tontura e outros, podendo desencadear a depressão.

O vício pode até mesmo equiparar-se à dependência química, fazendo que, na ausência do dispositivo móvel, o organismo corte a liberação de dopamina, causando taquicardia e desespero<sup>1</sup>.

Essa dependência já foi classificada como doença pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, os estudos científicos têm comprovado a influência da tecnologia nos

---

<sup>1</sup>CANALTECH. Nomofobia vício em dispositivos móveis. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/saude/nomofobia-vicio-em-dispositivos-moveis-pode-levar-a-depressao-135043/>> Acesso em 23/3/2023.





# Câmara dos Deputados

Apresentação: 04/07/2023 12:10:57.843 - MESA

PL n.3360/2023

comportamentos através do mundo digital, de forma a modificar hábitos desde a infância e podendo causar prejuízos e danos à saúde.

Quando a tecnologia é incluída de forma precoce e de longa duração pode causar dificuldades de socialização e conexão com outras pessoas e dificuldades escolares; problemas mentais, aumento da ansiedade, violência, cyberbullying, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos e visuais, transtornos posturais e lesões de esforço repetitivo. Como também o impacto nos pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio<sup>2</sup>.

Além disso, o uso indiscriminado pode aumentar a suscetibilidade a desafios de ordem sexual, como o grooming, o sexting, a pornografia e o acesso facilitado às redes de pedofilia e exploração sexual online. Ademais, temos também a questão da facilitação da compra e uso de drogas e aumento da vulnerabilidade às “brincadeiras” ou “desafios” online que podem ocasionar consequências graves e até o coma por anóxia cerebral ou morte<sup>3</sup>.

É de extrema importância se abordar o tema, pois os pais e cuidadores ainda têm uma visão muito romantizada sobre as telas digitais, e não se atentaram a seus riscos<sup>4</sup>.

O uso consciente consiste em estabelecer limites de tempo para o uso, não priorizar o uso de tecnologias em detrimento do convívio com familiares e da prática de atividades físicas, manter a privacidade nas redes sociais; privilegiar a vida real em relação à virtual.

---

2 SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital.** Manual de Orientação. Departamento de Adolescência. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)> Acesso em: 27/06/2023

3 SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital.** Manual de Orientação. Departamento de Adolescência. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)> Acesso em: 27/06/2023

4 CANGURU NEWS. Vício em jogos virtuais. Disponível em: <<https://cangurunews.com.br/vicio-com-jogos-virtuais-novela-expoe-tema-dificil-para-muitas-familias/>> Acesso em 23/3/2023





# Câmara dos Deputados

Nesse sentido, entende-se que o poder público, por meio das políticas de educação e de incentivo à cultura, pode contribuir com a conscientização sobre o uso excessivo e prejudicial de telas, incluindo o debate sobre o tema na agenda política de forma a conscientizar a população em geral e, de forma prioritária, as crianças e adolescentes, bem como os pais, responsáveis e educadores, por meio de campanhas nas escolas, quanto à necessidade de conhecer os impactos negativos e auxiliar esses indivíduos na determinação de limites de seu próprio uso.

Assim, por todo o exposto, rogo aos pares o apoio para sua aprovação.

**Sala das Sessões, em                    de 2023**

**Deputado Federal AUREO RIBEIRO  
Solidariedade/RJ**



\* C D 2 2 3 2 0 2 1 5 8 9 3 0 0 \*



Fl. 4 de 4