



PROJETO DE LEI Nº _____, DE 2024

(Do Sr. Dr. Frederico)

Institui o Dia Nacional de Combate ao Estresse, a ser celebrado anualmente no dia 23 de setembro.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Fica instituído o Dia Nacional de Combate ao Estresse, a ser celebrado anualmente no dia 23 de setembro, com o objetivo de conscientizar a população sobre a importância da prevenção, diagnóstico, controle e tratamento do estresse, além de promover ações educativas e informativas sobre o tema.

Art. 2º O Dia Nacional de Combate ao Estresse passa a integrar o calendário oficial de eventos do país.

Art. 3º No Dia Nacional de Combate ao Estresse, serão promovidas, por órgãos públicos e privados, campanhas de conscientização em locais de grande circulação, como escolas, universidades, ambientes de trabalho, hospitais e redes sociais, sobre os fatores causadores de estresse, suas consequências para a saúde física e mental, e as formas de prevenção e tratamento.

Art. 4º O Poder Executivo, por meio do Ministério da Saúde, incentivará a cooperação entre entidades públicas e privadas, organizações não-governamentais e demais setores da sociedade civil, para que sejam desenvolvidas ações de apoio, informação e assistência à população sobre o estresse, priorizando:

I – A disseminação de informações técnicas sobre os sintomas, efeitos e formas de gerenciamento do estresse;





II – A promoção de atividades que estimulem hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e técnicas de relaxamento;

III – Apoio a espaços e plataformas para debates públicos e orientações sobre o tema;

IV – A inclusão de ações específicas sobre o estresse no âmbito de políticas públicas de saúde e bem-estar.

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

A presente iniciativa legislativa em releitura do Projeto de Lei nº 3.555, de 2008, do ilustre Deputado Federal Mendes Ribeiro Filho (PMDB/RS), que propõe instituir o “Dia Nacional de Conscientização do Estresse, a ser comemorado no terceiro domingo de novembro, anualmente. ”

O estresse é um dos principais fatores que afetam a saúde física e mental da população mundial, com consequências diretas no aumento de doenças crônicas e no comprometimento da qualidade de vida. Do ponto de vista fisiológico, o estresse é uma resposta natural do organismo frente a estímulos considerados ameaçadores, acionando o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. Quando exposto a situações de estresse, o corpo humano inicia a liberação de hormônios como a adrenalina e o cortisol, que preparam o organismo para o "modo de luta ou fuga"¹. Esse processo é fundamental para a sobrevivência em situações de perigo imediato. No entanto, a exposição crônica ao estresse pode levar ao desgaste do sistema imunológico, cardiovascular, neurológico e endócrino.

Além disso, estudos científicos demonstram que o estresse crônico está diretamente relacionado ao surgimento de doenças como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, distúrbios de ansiedade, depressão e doenças autoimunes.

¹ SAPOLSKY, R. M.; ROMERO, L. M.; MUNCK, A. U. How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory, and preparative actions. Endocrine reviews, Bethesda, v. 21, n. 1, p. 55-89, 2000.





Além disso, ele pode impactar negativamente a produtividade laboral, a qualidade das relações sociais e familiares e o bem-estar geral.

A proposta de criação de uma semana de conscientização é relevante por vários motivos, entre eles porque possibilita que a sociedade compreenda os efeitos do estresse e a importância de sua gestão, evitando que ele se torne um fator debilitante. O projeto também reforça a importância da promoção de políticas de saúde pública que contemplem o bem-estar mental como elemento para a prevenção de doenças e para a construção de uma sociedade com indivíduos mais saudáveis e harmônicos. A conscientização acerca dos fatores desencadeantes do estresse e das formas de enfrentamento, como a prática regular de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, apoio psicoterapêutico e a criação de ambientes de trabalho saudáveis, são instrumentos fundamentais para a redução da prevalência de doenças associadas ao estresse.

Ademais, foi escolhido o dia 23 de setembro pois coincide com a data em que é comemorado o Dia Internacional de Combate ao Estresse. Essa data também é marcada pelo início da primavera. Assim poderão ser promovidas atividades educativas, palestras e campanhas de saúde pública, visando sensibilizar a população sobre os riscos do estresse não controlado e as estratégias para uma vida mais saudável.

Por todo exposto, apresento este projeto de lei com o objetivo de promover a disseminação de informações sobre os efeitos do estresse e formas de prevenção. Conto com o apoio dos nobres pares para que essa proposta possa ser aprovada e assim promover mudanças na realidade social.

Sala das Sessões, em 15 de outubro de 2024.

Deputado Federal Dr. Frederico
PRD-MG





CÂMARA DOS DEPUTADOS
Gabinete do Deputado **Dr. Frederico** - PRD/MG

Apresentação: 17/10/2024 13:12:05.273 - Mesa

PL n.3999/2024



Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD243065701600>
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Dr. Frederico

