



CÂMARA DOS DEPUTADOS

PROJETO DE LEI N.º 3.999-A, DE 2024 **(Do Sr. Dr. Frederico)**

Institui o Dia Nacional de Combate ao Estresse, a ser celebrado anualmente no dia 23 de setembro; tendo parecer da Comissão de Saúde, pela aprovação, com substitutivo (relatora: DEP. FLÁVIA MORAIS).

DESPACHO:

ÀS COMISSÕES DE
SAÚDE E
CONSTITUIÇÃO E JUSTIÇA E DE CIDADANIA (ART. 54 RICD)

APRECIÇÃO:

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

S U M Á R I O

I - Projeto inicial

II - Na Comissão de Saúde:

- Parecer da relatora
- Substitutivo oferecido pela relatora
- Parecer da Comissão
- Substitutivo adotado pela Comissão



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



COMISSÃO DE SAÚDE

PROJETO DE LEI Nº 3.999, DE 2024

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

Autor: Deputado DR. FREDERICO

Relatora: Deputada FLÁVIA MORAIS

I - RELATÓRIO

Chega a esta Comissão de Saúde, para análise e deliberação, o Projeto de Lei nº 3.999, de 2024, de autoria do Deputado Dr. Frederico, que "Institui o Dia Nacional de Combate ao Estresse, a ser celebrado anualmente no dia 23 de setembro".

Na justificação, o autor destaca que o estresse é um dos principais fatores que afetam a saúde física e mental, bem como que ele se relaciona diretamente com o surgimento de doenças como hipertensão arterial, diabetes, transtornos de ansiedade e de depressão. Ressalta, ainda, que a escolha da data de 23 de setembro se alinha ao Dia Internacional de Combate ao Estresse, e que a ação busca promover a disseminação de informações sobre os efeitos do problema e suas formas de prevenção.

O projeto foi distribuído às Comissões de Saúde e de Constituição e Justiça e de Cidadania (art. 54 RICD). A apreciação da proposição é conclusiva pelas Comissões e seu regime de tramitação é ordinário, conforme o art. 24, inciso II e art. 151, inciso III, ambos do Regimento Interno da Câmara dos Deputados (RICD).

É o relatório.

2025-9021



II - VOTO DA RELATORA

Embora o estresse seja uma reação normal do organismo frente a um desafio ou ameaça, quando crônico, pode levar a um desequilíbrio do sistema imunológico e ao desenvolvimento de diversas patologias, como doenças cardiovasculares, diabetes e transtornos mentais¹.

A data escolhida, 23 de setembro, alinha-se ao Dia Internacional de Combate ao Estresse, o que potencializa a visibilidade das ações a serem desenvolvidas.

No que tange à técnica legislativa, contudo, observamos que o texto original pode ser aprimorado para alcançar maior clareza e precisão, em observância às diretrizes da Lei Complementar nº 95, de 26 de fevereiro de 1998. A redação original apresenta um caráter excessivamente programático e artigos extensos que detalham ações e estabelecem atribuições próprias da esfera de gestão do Poder Executivo, de modo a afastar-se da norma de que a lei deve conter disposições sucintas e de caráter imperativo.

Com o intuito proceder a tal aperfeiçoamento, apresentamos um Substitutivo. O novo texto suprime dispositivos redundantes e consolida a essência da proposta em um formato tecnicamente mais adequado, definindo, em seu art. 2º, os objetivos da data comemorativa, para conferir um direcionamento estratégico à celebração e alinhá-la às políticas públicas de saúde.

Ao buscar conscientizar a população, promover o debate sobre as causas do estresse e incentivar os hábitos saudáveis, a proposta atua diretamente na promoção da saúde e na prevenção de agravos, em plena consonância com os objetivos do Sistema Único de Saúde (SUS). Ademais, o objetivo de divulgar os serviços de saúde disponíveis cumpre o papel de conectar a conscientização à ação, com vistas a garantir que o cidadão conheça os caminhos para o cuidado dentro da rede pública.

¹ BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Estresse**. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/estresse/>. Acesso em: 22 jun. 2025.



Feitas essas considerações, nosso voto é pela **APROVAÇÃO**
do Projeto de Lei nº 3.999, de 2024, na forma do **Substitutivo** em anexo.

Sala da Comissão, em de de 2025.

Deputada FLÁVIA MORAIS
Relatora

2025-9021



COMISSÃO DE SAÚDE**SUBSTITUTIVO AO PROJETO DE LEI Nº 3.999, DE 2024**

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.

Art. 2º São objetivos do Dia Nacional de Combate ao Estresse:

I – conscientizar a população sobre os impactos do estresse na saúde física e mental e sobre a importância de sua prevenção e controle;

II – promover o debate público sobre os fatores sociais, ambientais e laborais que contribuem para o estresse;

III – incentivar a adoção de hábitos saudáveis e práticas de bem-estar como forma de gerenciamento do estresse; e

IV – divulgar informações sobre os serviços de saúde disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS) para o diagnóstico e tratamento de condições relacionadas ao estresse.

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

Sala da Comissão, em de de 2025.

Deputada FLÁVIA MORAIS
Relatora

2025-9021





Câmara dos Deputados

COMISSÃO DE SAÚDE

PROJETO DE LEI Nº 3.999, DE 2024

III - PARECER DA COMISSÃO

A Comissão de Saúde, em reunião extraordinária realizada hoje, mediante votação ocorrida por processo simbólico, concluiu pela aprovação do Projeto de Lei nº 3.999/2024, com substitutivo, nos termos do Parecer da Relatora, Deputada Flávia Moraes.

Registraram presença à reunião os seguintes membros:

Zé Vitor - Presidente, Pedro Westphalen e Dr. Ismael Alexandrino - Vice-Presidentes, Adriana Ventura, Allan Garcês, Ana Paula Lima, André Janones, Andreia Siqueira, Antonio Andrade, Clodoaldo Magalhães, Coronel Meira, Detinha, Dimas Fabiano, Dr. Fernando Máximo, Dr. Frederico, Dr. Luiz Ovando, Dr. Zacharias Calil, Eduardo Velloso, Ely Santos, Flávia Moraes, Geraldo Resende, Jandira Feghali, Jorge Solla, Juliana Cardoso, Meire Serafim, Osmar Terra, Padre João, Paulo Litro, Ribamar Silva, Ricardo Abrão, Romero Rodrigues, Rosangela Moro, Silvia Cristina, Thiago de Joaldo, Weliton Prado, Afonso Hamm, Bruno Ganem, Cabo Gilberto Silva, Carla Dickson, Dagoberto Nogueira, Delegado Caveira, Delegado Paulo Bilynskyj, Diego Garcia, Dimas Gadelha, Dr. Jaziel, Dra. Alessandra Haber, Emidinho Madeira, Enfermeira Rejane, Geovania de Sá, Luiz Carlos Motta, Maria Rosas, Marussa Boldrin, Murillo Gouvea, Professor Alcides, Rafael Simoes, Ricardo Barros, Ricardo Maia e Rogéria Santos.

Sala da Comissão, em 03 de dezembro de 2025.



Deputado ZÉ VITOR



Presidente

Apresentação: 03/12/2025 17:36:45,800 - CSAUI
PAR 1 CSAUDE => PL 3999/2024

DAD n 1



COMISSÃO DE SAÚDE

SUBSTITUTIVO ADOTADO AO PROJETO DE LEI Nº 3.999, DE 2024

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.

Art. 2º São objetivos do Dia Nacional de Combate ao Estresse:

I – conscientizar a população sobre os impactos do estresse na saúde física e mental e sobre a importância de sua prevenção e controle;

II – promover o debate público sobre os fatores sociais, ambientais e laborais que contribuem para o estresse;

III – incentivar a adoção de hábitos saudáveis e práticas de bem-estar como forma de gerenciamento do estresse; e

IV – divulgar informações sobre os serviços de saúde disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS) para o diagnóstico e tratamento de condições relacionadas ao estresse.

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

Sala da Comissão, em 3 de dezembro de 2025.

Deputado **ZÉ VITOR**
Presidente



FIM DO DOCUMENTO