



PROJETO DE LEI Nº , DE 2025
(Do Sr. AMOM MANDEL)

Institui diretrizes para a promoção da saúde digital e o uso equilibrado de dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho.

O Congresso Nacional decreta:

1º Esta Lei institui diretrizes para a promoção da saúde digital e o uso equilibrado de dispositivos eletrônicos no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar físico e mental dos trabalhadores.

Art. 2º As diretrizes de que trata esta Lei aplicam-se a órgãos da administração pública direta e indireta, bem como a empresas privadas que utilizem meios digitais em suas atividades laborais.

Art. 3º São princípios da promoção da saúde digital no ambiente de trabalho:

I – a prevenção de danos físicos e psicológicos relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos;

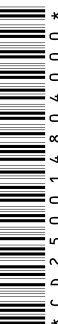
II – o estímulo a práticas de desconexão digital fora do expediente laboral;

III – a promoção de ambientes de trabalho saudáveis e equilibrados;

IV – a orientação sobre o uso responsável de tecnologias digitais;

Câmara dos Deputados | Anexo IV Gabinete 760 | – CEP: 70160-900 –
Brasília-DF

Tel (61) 3215-5760 | dep.amommandel@camara.leg.br



* C D 2 5 0 0 1 4 8 0 4 0 0 0 *



V – a valorização do bem-estar e da saúde mental dos trabalhadores.

Art. 4º As instituições públicas e privadas deverão adotar medidas que favoreçam o uso equilibrado de dispositivos eletrônicos, tais como:

I – pausas regulares para descanso visual e alongamento;

II – incentivo a intervalos sem uso de telas durante a jornada;

III – campanhas educativas sobre ergonomia digital e tempo de exposição a telas;

IV – capacitação de gestores e equipes sobre práticas saudáveis no ambiente digital.

Art. 5º As empresas com mais de cinquenta empregados deverão incluir, nos programas internos de saúde e segurança no trabalho, ações específicas voltadas à saúde digital, podendo contemplar:

I – palestras periódicas;

II – avaliações ergonômicas dos postos de trabalho;

III – estratégias de desconexão digital após o expediente;

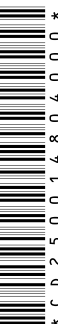
IV – orientação psicológica preventiva.

Art. 6º O Poder Executivo poderá estabelecer normas complementares para a execução desta Lei, inclusive quanto à fiscalização e à inclusão de boas práticas no Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara dos Deputados | Anexo IV Gabinete 760 | – CEP: 70160-900 –
Brasília-DF

Tel (61) 3215-5760 | dep.amommandel@camara.leg.br





JUSTIFICAÇÃO

A transformação digital e o uso intensivo de dispositivos eletrônicos trouxeram benefícios significativos à produtividade e à comunicação nas relações de trabalho. Contudo, também emergem novos desafios à saúde dos trabalhadores, como fadiga visual, dores musculares, distúrbios do sono, ansiedade e a chamada “síndrome da fadiga digital”.

Estudos recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT) indicam que o uso contínuo e descontrolado de telas e tecnologias digitais está diretamente associado ao aumento de casos de estresse e esgotamento físico e mental. O fenômeno conhecido como “hiperconectividade laboral” tem reduzido a qualidade de vida e comprometido a saúde ocupacional de milhões de trabalhadores.

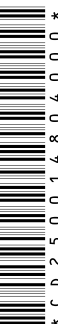
Nesse contexto, torna-se essencial que o Brasil avance na criação de políticas públicas e normativas que orientem empresas e órgãos públicos quanto ao uso equilibrado das tecnologias, promovendo uma cultura de saúde digital. A proposta aqui apresentada busca harmonizar produtividade e bem-estar, incentivando práticas saudáveis e conscientes no ambiente de trabalho.

Assim, este Projeto de Lei propõe diretrizes preventivas e educativas, sem caráter punitivo, mas com foco na conscientização, na ergonomia digital e na valorização da saúde mental, pilares fundamentais para um ambiente de trabalho moderno, humano e sustentável. Diante do exposto, solicita-se o apoio dos nobres pares para a aprovação deste Projeto de Lei.

Sala das Sessões, em de de 2025.

Câmara dos Deputados | Anexo IV Gabinete 760 | – CEP: 70160-900 –
Brasília-DF

Tel (61) 3215-5760 | dep.amommandel@camara.leg.br



* C D 2 5 0 0 1 4 8 0 4 0 0 0 *



CÂMARA DOS DEPUTADOS
Gabinete do Deputado Federal **AMOM MANDEL – CIDADANIA/AM**

Deputado AMOM MANDEL

Apresentação: 09/12/2025 19:40:42.650 - Mes

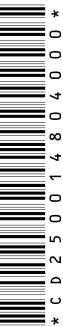
PL n.6296/2025

Câmara dos Deputados | Anexo IV Gabinete 760 | – CEP: 70160-900 –
Brasília-DF

Tel (61) 3215-5760 | dep.amommandel@camara.leg.br



Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD250014804000>
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Amom Mandel



CD250014804000