

Nº do documento:	(S/N)	Tipo do documento:	PROJETO DE INDICAÇÃO
Descrição:	DISPÕE SOBRE A PROMOÇÃO DE PRÁTICAS DE ATENÇÃO PLENA E MEDITAÇÃO COMO ATIVIDADES COMPLEMENTARES EM I		
Autor:	100034 - DEPUTADA JÔ FARIAS		
Usuário assinador:	100034 - DEPUTADA JÔ FARIAS		
Data da criação:	25/02/2025 14:46:32	Data da assinatura:	25/02/2025 14:52:09



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

GABINETE DA DEPUTADA JO FARIAS

PROJETO DE INDICAÇÃO
25/02/2025

DISPÕE SOBRE A PROMOÇÃO DE PRÁTICAS DE ATENÇÃO PLENA E MEDITAÇÃO COMO ATIVIDADES COMPLEMENTARES EM INSTITUIÇÕES PÚBLICAS E PRIVADAS NO ESTADO DO CEARÁ, VISANDO AO BEM-ESTAR MENTAL E EMOCIONAL, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ indica:

Art. 1º Fica instituída a promoção de práticas de Atenção Plena e meditação como atividades complementares em instituições públicas e privadas no Estado do Ceará, tais como escolas, universidades, órgãos governamentais, empresas e demais organizações, com o objetivo de fomentar o bem-estar mental, emocional e social dos indivíduos.

Art. 2º As práticas de Atenção Plena (mindfulness) e meditação deverão ser implementadas de forma voluntária e adaptada às realidades de cada instituição, podendo ser realizadas:

I - No início ou no final do expediente de trabalho;

II - Durante intervalos ou pausas programadas;

III - Como parte integrante de programas de capacitação e desenvolvimento pessoal;

IV - Em salas de aula, como atividade complementar ao currículo escolar, observadas as diretrizes educacionais vigentes.

Art. 3º As instituições poderão, de forma facultativa:

I - Capacitar profissionais ou contratar instrutores qualificados para orientar as práticas de mindfulness e meditação;

II - Disponibilizar espaços adequados e momentos específicos para a realização das atividades;

III - Promover campanhas de conscientização sobre os benefícios das práticas para a saúde mental e o bem-estar geral, sem ônus para o erário público.

Art. 4º As práticas de mindfulness e meditação não poderão:

I - Ter caráter religioso ou doutrinário, respeitando o caráter laico do Estado;

II - Substituir tratamentos médicos ou psicológicos quando necessários;

III - Ser impostas de forma obrigatória, mantendo-se o caráter voluntário da participação.

Art. 5º A implementação das práticas de mindfulness e meditação deverá observar as normas e diretrizes estabelecidas pelos órgãos competentes, sem criar ônus financeiro para o Estado ou conflitos com a legislação vigente.

Art. 6º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das sessões, __ de _____ de 2025.

JÔ FARIAS

Deputada Estadual

JUSTIFICATIVA

Estabelecer a promoção da saúde é um dos pilares do desenvolvimento humano. No entanto, dados recentes evidenciam um cenário preocupante em relação ao bem-estar mental da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com a maior taxa de transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão, afetando cerca de 11,5 milhões de pessoas. No Ceará, os índices de ansiedade e depressão também são altos. Nesse contexto, práticas como mindfulness e meditação têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental. Estudos científicos, demonstram que a meditação reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) em até 30%, além de melhorar a concentração, a memória e a resiliência emocional. No ambiente escolar, indicam que a prática de mindfulness pode aumentar o rendimento acadêmico em até 15%, além de reduzir comportamentos disruptivos e melhorar o clima escolar. No âmbito laboral, empresas que adotaram práticas de mindfulness, como Google e Microsoft, relataram aumento de 20% na produtividade e redução de 25% nos níveis de estresse entre seus colaboradores, segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Esses resultados evidenciam que a implementação dessas práticas pode gerar benefícios significativos sem a necessidade de grandes investimentos financeiros. Além disso, a proposta está alinhada com as diretrizes do Plano Nacional de Saúde Mental (2023-2030), que prevê a promoção de estratégias não farmacológicas para o cuidado em saúde mental, e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, em especial o ODS 3, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. No Estado do Ceará, a implementação de práticas de mindfulness e meditação pode ser realizada de forma gradual e adaptada às realidades locais. A proposta respeita o caráter laico do Estado e a liberdade individual, sendo facultativa e não conflitante com a legislação vigente. Dessa forma, este projeto de lei representa uma medida inovadora, eficaz e de baixo custo para a promoção da saúde mental e do bem-estar da população cearense.



DEPUTADA JÔ FARIAS

DEPUTADO (A)