

Nº do documento:	(S/N)	Tipo do documento:	PROJETO DE LEI
Descrição:	INSTITUI A SEMANA ESTADUAL DO AUTOCUIDADO NO SERVIÇO PÚBLICO DO CEARÁ, A SER REALIZADA ANUALMENTE NO		
Autor:	100024 - DEPUTADA EMILIA PESSOA		
Usuário assinador:	100024 - DEPUTADA EMILIA PESSOA		
Data da criação:	14/10/2025 02:05:57	Data da assinatura:	14/10/2025 02:06:01



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

GABINETE DA DEPUTADA EMILIA PESSOA

AUTOR: DEPUTADA EMILIA PESSOA

PROJETO DE LEI
14/10/2025

**INSTITUI A SEMANA ESTADUAL DO
AUTOCUIDADO NO SERVIÇO PÚBLICO DO
CEARÁ, A SER REALIZADA ANUALMENTE NO
MÊS DE SETEMBRO.**

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará aprova:

Art. 1º Fica instituída a Semana Estadual do Autocuidado no Serviço Público do Estado do Ceará, a ser realizada anualmente, preferencialmente na segunda semana de setembro, com o objetivo de promover a saúde física, mental e emocional dos servidores públicos estaduais.

Art. 2º A Semana Estadual do Autocuidado terá como objetivos:

- I – Promover a sensibilização dos servidores sobre a importância do autocuidado;
- II – Incentivar a prevenção do adoecimento emocional, físico e social no ambiente de trabalho;
- III – Estimular a cultura de saúde coletiva e bem-estar no serviço público;
- IV – Fortalecer políticas institucionais voltadas à saúde integral dos servidores;
- V – Criar mecanismos de integração e acolhimento entre servidores, gestores e equipes de saúde.

Art. 3º Durante a Semana do Autocuidado, poderão ser promovidas, entre outras, as seguintes atividades:

- I – Palestras e seminários sobre saúde mental, prevenção do estresse, qualidade de vida e equilíbrio emocional;

II – Oficinas práticas de autocuidado, técnicas de relaxamento, mindfulness e gestão do estresse;

III – Rodas de conversa e grupos de apoio para troca de experiências e acolhimento emocional;

IV – Atendimento psicológico individual ou em grupo, garantindo sigilo e acompanhamento profissional;

V – Atividades físicas e recreativas, como caminhadas, yoga, ginástica laboral e alongamentos;

VI – Campanhas de conscientização sobre hábitos saudáveis, alimentação equilibrada e prevenção de doenças ocupacionais;

VII – Divulgação de materiais educativos e digitais, como cartilhas, vídeos e e-books sobre autocuidado.

Art. 4º A coordenação da Semana Estadual do Autocuidado ficará a cargo da Secretaria do Planejamento e Gestão (SEPLAG), em articulação com outras secretarias, órgãos e entidades da administração pública estadual, podendo:

I – Firmar parcerias com universidades, conselhos profissionais e organizações da sociedade civil;

II – Estabelecer editais, convênios ou programas de capacitação relacionados à saúde e bem-estar;

III – Garantir a divulgação ampla das ações, alcançando servidores de todas as regiões do Estado.

Art. 5º Poderá ser criado um Comitê Gestor da Semana do Autocuidado, de caráter consultivo, formado por representantes da SEPLAG, da SESA, de órgãos públicos e de entidades especializadas em saúde e qualidade de vida, com as seguintes atribuições:

I – Planejar e organizar as ações da semana;

II – Avaliar os resultados e propor melhorias para edições futuras;

III – Garantir a transparência e efetividade das atividades realizadas.

Art. 6º As atividades realizadas durante a Semana do Autocuidado deverão observar princípios de inclusão, acessibilidade, sigilo profissional e segurança dos dados, garantindo a participação de todos os servidores interessados.

Art. 7º A Semana Estadual do Autocuidado poderá ser promovida em parceria com instituições públicas e privadas, organizações não governamentais, universidades e demais entidades que contribuam para o bem-estar dos servidores públicos.

Art. 8º O Poder Executivo regulamentará esta Lei por meio de decreto, estabelecendo:

I – Diretrizes operacionais e calendário anual da semana;

II – Critérios de participação e execução das atividades;

III – Mecanismos de avaliação, monitoramento e relatório das ações desenvolvidas;

IV – Estratégias de comunicação e divulgação das ações.

Art. 9º. O Poder Executivo regulamentará esta lei no prazo de 60 (sessenta) dias, contados da data da sua publicação.

Art. 10º. Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Deputada Emilia Pessoa – PSDB
Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

JUSTIFICATIVA

A presente proposição tem como finalidade instituir a Semana Estadual do Autocuidado no Serviço Público do Ceará, a ser realizada anualmente no mês de setembro.

A valorização do servidor público passa necessariamente pelo cuidado com sua saúde mental, emocional e física. Institucionalizar a Semana Estadual do Autocuidado representa uma estratégia para prevenir o adoecimento emocional, reduzir o estresse ocupacional e estimular uma cultura de bem-estar coletivo no serviço público estadual.

A criação de uma semana voltada ao autocuidado possibilita ações estruturadas e contínuas, ampliando o alcance de palestras, oficinas, atendimentos psicológicos, rodas de conversa e atividades educativas, especialmente para servidores de municípios do interior, muitas vezes distantes dos centros urbanos.

Além disso, a iniciativa reforça o compromisso do Estado com a eficiência, produtividade e qualidade dos serviços públicos, promovendo um ambiente laboral mais saudável, motivador e inclusivo. A Semana do Autocuidado também contribui para o fortalecimento das políticas públicas de saúde e bem-estar, alinhando-se às práticas modernas de gestão de pessoas e aos princípios da responsabilidade social e institucional.

Diante da relevância da matéria, e na convicção de que o presente Projeto de Lei de nossa autoria receberá o apoio dos meus dignos pares, nesta Egrégia Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, peço por sua aprovação.



DEPUTADA EMILIA PESSOA

DEPUTADO (A)