

CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
GABINETE DO DEPUTADO DELMASSO - REPUBLICANOS/DF - GAB. 04

L I D O
11, 12, 19
Secretaria Legislativa

PL 859 /2019

PROJETO DE LEI Nº 859 /2019
(DO SENHOR DEPUTADO DELMASSO - REPUBLICANOS/DF)

"Institui a campanha continuada de conscientização e prevenção da Síndrome do Pensamento Acelerado no âmbito do Distrito Federal e dá outras providências".

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL DECRETA:

Art. 1º Institui a campanha continuada de conscientização e prevenção da Síndrome do Pensamento Acelerado no âmbito do Distrito Federal.

Art. 2º A Campanha será realizada em toda a Administração Pública, com prioridade em escolas, hospitais, ambulatórios e centros de saúde.

Art. 3º A Campanha se pautará pelas seguintes diretrizes:

I - divulgação dos principais fatores que ensejam o surgimento da síndrome e formas de minimizá-los;

II - conscientização da população visando minimizar o surgimento de novos casos;

III - divulgação dos índices e males causados pela síndrome.

Art. 4º A Campanha será realizada por um período não inferior a noventa dias, distribuído entre os meses do ano.

Art. 5º As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

JUSTIFICATIVA

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 859 / 2019
Folha Nº 01 B

A presente proposta tem por escopo propor a realização de campanha continuada de conscientização e prevenção da Síndrome do Pensamento Acelerado, no âmbito do Distrito Federal.

A Síndrome do Pensamento Acelerado, segundo Augusto Cury, constitui uma alteração que faz com que a mente fique sempre cheia de pensamentos durante todo o tempo em que a pessoa está acordada, o que dificulta a concentração, aumenta a ansiedade e desgasta a saúde física e mental.

O maior problema da síndrome não está relacionado com o conteúdo dos pensamentos, que geralmente são interessantes, cultos e positivos, mas sim com a sua quantidade e a velocidade com que acontecem dentro do cérebro.

As pessoas mais propensas a desenvolverem a síndrome do pensamento acelerado geralmente são aquelas que precisam se manter constantemente atentas, produtivas e sob pressão e, por isso, a sua prevalência são em executivos, profissionais de saúde, escritores, professores e

jornalistas. O preocupante disso tudo é que já existem crianças sendo diagnosticadas com essa síndrome.

Dentre os principais sintomas relatados por pessoas com esta síndrome estão: ansiedade, dificuldade para se concentrar, pequenos lapsos de memória de forma frequente, Cansaço excessivo, dificuldade para pegar no sono, irritabilidade fácil, não conseguir descansar o suficiente e acordar cansado, inquietação, intolerância ao ser contrariado, mudança de humor repentina, insatisfação constante, aparecimento de dor de cabeça, nos músculos, queda de cabelo e gastrite.

Frequentemente há relatos de que as 24 horas do dia não são suficientes para fazer tudo o que se deseja. Cabe realçar que tais sintomas são mais comuns nos estudantes que passam muitas horas do seu dia em sala de aula e trabalhadores que vivem sob pressão sempre em busca de melhores resultados e de ser reconhecido como o melhor do seu ramo de trabalho. Grande parte dos Especialistas alegam que a síndrome do pensamento acelerado não é uma doença, mas sim um sintoma vinculado a um quadro de transtorno de ansiedade.

A altíssima exigência por mais e mais conhecimento constitui o maior fator de desencadeamento da síndrome, que exige o contato direto com a internet, redes sociais, smartphones. Fato é que o grande consumo por informações são hoje os grandes responsáveis por bombardear o cérebro a todo instante. O resultado de tanta estimulação é que além de ter uma grande quantidade de informações na mente, o pensamento se torna cada vez mais acelerado, sendo mais difícil gerir as emoções associadas a cada situação.

Ocorre que esta quantidade excessiva de informação disponível, está bombardeando o cérebro, tornando comum, o surgimento de um grande número de pessoas com dificuldades de gerir emoções. Cerca de 80% (oitenta) por cento da população sofre dessa síndrome atualmente. Especialista apontam que a síndrome do pensamento acelerado é hoje um dos grandes problemas da sociedade moderna e que tem trazido muitos riscos inclusive para crianças, devido a cobranças, expectativas, pressão e tensão.

O transtorno faz com que a energia que deveria ser destinada aos músculos e outros órgãos do corpo, seja consumida pelo cérebro, fazendo com que a pessoa se sinta esgotada física e mentalmente. Pode causar grandes prejuízos, dificultando o desenvolvimento de capacidades essenciais, tais como criatividade, inovação, reflexão, persistência.

Cabe realçar que a síndrome não está relacionada com a qualidade ou o conteúdo dos pensamentos, mas sim com a quantidade excessiva deles. O exagero de dados origina o fenômeno inconsciente RAM (registro automático de memória), transformando a mente em um depósito. Incontestável o fato que o excesso de pensamentos, aumenta a ansiedade, dificulta a concentração, gera reatividade, intransigência e irritabilidade, além de não ser possível manter o foco. Além disso tudo, a constante ativação do cérebro atrapalha o gerenciamento da rotina, uma vez que traz ao indivíduo a sensação de ter muitas coisas a fazer e não conseguir concluir, bem como traz uma séria dificuldade de lidar com perdas, decepções e falhas.

Algumas medidas devem ser tomadas objetivando a melhora na gestão e controle do pensamento e assim prevenir a ocorrência da síndrome, tais como: praticar atividade física regular, se valer de momentos de relaxamento e lazer, evitar longas jornadas de trabalho, procurar reduzir significativamente estar conectado, manter a prática de encontrar amigos, estabelecer prioridades, reduzir o ritmo e relaxar.

Finalmente, por entender a necessidade de se realizar campanhas que apresentem a necessidade de se debater o combate a síndrome do pensamento acelerado no âmbito do Distrito Federal, bem como por estar a presente proposta em harmonia com os ditames da Lei Orgânica do Distrito Federal é que rogo a todos os nobres parlamentares desta Casa de Leis para que juntos aproveamos a presente proposição.

Sala de Sessões,

(assinado eletronicamente)

DEPUTADO DELMASSO

Autor

Setor Protocolo Legislativo
PK Nº 859 / 2019
Folha Nº 02 B



Documento assinado eletronicamente por **RODRIGO GERMANO DELMASSO MARTINS**
- Matr. 00134, Deputado(a) Distrital, em 10/12/2019, às 14:01, conforme Art. 22, do
Ato do Vice-Presidente nº 08, de 2019, publicado no Diário da Câmara Legislativa do
Distrito Federal nº 214, de 14 de outubro de 2019.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:

http://sei.cl.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0

Código Verificador: **0021466** Código CRC: **6FB109A1**.

Praça Municipal, Quadra 2, Lote 5, 2º Andar, Gab 4 – CEP 70094-902 – Brasília-DF – Telefone: (61)3348-8042
www.cl.df.gov.br - dep.delmasso@cl.df.gov.br

00001-00013630/2019-34

0021466v4

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 859 / 2019
Folha Nº 03 B

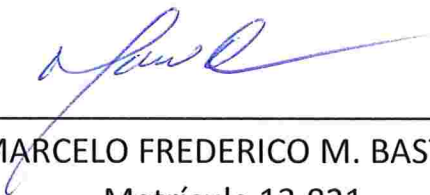
Assunto: Distribuição do **Projeto de Lei nº 859/19** que “Institui a campanha continuada de conscientização e prevenção da Síndrome do Pensamento Acelerado no âmbito do Distrito Federal e dá outras providências”.

Autoria: Deputado (a) **Delmasso (REPUBLICANOS)**

Ao **SPL** para indexações, em seguida ao **SACP**, para conhecimento e providências protocolares, informando que a matéria tramitará, e em análise de mérito, na **CESC** (RICL, art. 69, I, “a”), e, em análise de admissibilidade na **CCJ** (RICL, art. 63, I).

Em 16/12/19

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 859/2019
Folha Nº 04 B



MARCELO FREDERICO M. BASTOS
Matrícula 13.821
Assessor Especial