



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

30º GV – Gabinete da Vereadora Rute Costa

PROJETO DE LEI Nº ____/2025

“Altera a Lei nº 14.485, de 19 de julho de 2007, para incluir no Calendário de Eventos do Município de São Paulo, a Semana Municipal de Conscientização sobre o “Brain Rot” e saúde mental digital, e dá outras providências”.

À Câmara Municipal de São Paulo Decreta:

Art. 1º Fica inserido inciso ao art. 7º da Lei nº 14.485, de 19 de julho de 2007, com a seguinte redação:

“Art. 7º
.....
- Segunda semana de maio: Semana Municipal de Conscientização sobre o “Brain Rot” e saúde mental digital.

Art. 2º Para os fins desta Lei, entende-se como “brain rot” o fenômeno social e comportamental caracterizado pela exposição prolongada e excessiva a conteúdos digitais repetitivos, superficiais e hiperestimulantes, geralmente consumidos em redes sociais e plataformas de entretenimento.

Art. 3º A Semana de Conscientização tem como objetivo informar, sensibilizar e educar a população sobre os impactos negativos no foco, criatividade, atenção, memória, produtividade e saúde mental dessa exposição, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

30º GV – Gabinete da Vereadora Rute Costa

Art. 4º Durante a Semana de Conscientização, o Poder Executivo, por meio das Secretarias municipais de Saúde, Educação e Cultura, poderá promover:

- I - Atividades educativas em escolas públicas e privadas, como palestras, rodas de conversa, oficinas e campanhas educativas sobre os efeitos do consumo excessivo de conteúdo digital superficial e dinâmicas voltadas a desintoxicação digital;
- II - Estimular o uso consciente e saudável das tecnologias digitais, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens;
- III - Incentivar práticas alternativas e saudáveis de lazer, cultura e aprendizado fora do ambiente virtual, como leitura de livros, orações, práticas de esportes, visitas aos parques, aprender a tocar um instrumento musical, entre outras.
- IV - Apoiar estudos e pesquisas sobre os impactos do "brain rot" na saúde pública e no desempenho educacional;
- V - Campanhas públicas de informação sobre os efeitos do "brain rot" na saúde mental, incluindo ansiedade, déficit de atenção, insônia, irritabilidade e dificuldades cognitivas;
- VI - Capacitação de profissionais da saúde e da educação para identificar sintomas relacionados ao "brain rot" e orientar famílias e estudantes;
- VII - Produção e distribuição de materiais informativos, físicos e digitais, acessíveis à população em geral.

Art. 5º O Poder Executivo poderá firmar parcerias com universidades, centros de pesquisa, organizações da sociedade civil, e profissionais de psicologia, psiquiatria e pedagogia, para a realização das atividades previstas nesta Lei.

Art. 6º As despesas decorrentes da execução desta lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

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



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

30º GV – Gabinete da Vereadora Rute Costa

Sala das sessões, em 25 de abril 2025.

A handwritten signature in blue ink that reads "Rute Costa".

VEREADORA RUTE COSTA
Partido Liberal - PL



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

30º GV – Gabinete da Vereadora Rute Costa

JUSTIFICATIVA

O fenômeno do “brain rot” é uma preocupação crescente entre especialistas em saúde mental, pois o termo que refere - se à deterioração mental, está intimamente relacionado à exposição prolongada e excessiva a conteúdos digitais superficiais e fragmentados. Com o aumento do tempo de uso de dispositivos móveis e o consumo rápido de vídeos e postagens nas redes sociais, especialmente entre as faixas etárias mais jovens, os efeitos desse hábito têm gerado impactos significativos na saúde mental, como ansiedade, dificuldades de concentração, insônia e outros transtornos.

Estudos apontam que o consumo constante de conteúdo superficial e repetitivo pode comprometer a capacidade de foco, diminuir a criatividade e afetar a memória, com repercussões diretas no desempenho escolar e na qualidade de vida. Em um contexto de crescente dependência tecnológica, é fundamental que a cidade de São Paulo adote medidas para conscientizar e educar a população, incentivando o uso saudável da tecnologia e prevenindo problemas de saúde mental.

A criação da **Semana de Conscientização sobre o "Brain Rot" e Saúde Mental Digital** visa a disseminação de informações e práticas educativas que promovam a saúde mental, especialmente entre as gerações mais jovens. Através de atividades educacionais e campanhas públicas, o projeto contribuirá para a formação de um ambiente mais equilibrado, saudável e consciente sobre o uso das tecnologias.

Ademais, a implementação de políticas públicas que promovam a saúde mental digital é essencial para garantir que as tecnologias sirvam como aliadas no desenvolvimento humano e não como fatores de risco para a saúde psíquica.

Por meio de imagens impactantes e sons estimulantes, as redes sociais são uma grande armadilha para o sistema de recompensa cerebral. Não à toa, as pessoas podem passar horas navegando por essas plataformas, que desencadeiam no cérebro a liberação de dopamina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer.

**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO****30º GV – Gabinete da Vereadora Rute Costa**

Essas “gratificações” imediatas reconfiguram a nossa rede neural, de modo que ela se torna menos tolerante a processos que demandam mais tempo e esforço. Dessa forma, mais do que dependente da internet, o indivíduo ainda pode ficar isolado, apático, incapaz de raciocinar criticamente ou mesmo tomar decisões por si próprio.

O termo “brain rot” (“cérebro podre” ou “podridão cerebral”, em inglês), foi considerada a palavra do ano de 2024 pela Universidade de Oxford, no Reino Unido.

Isto posto, apresento o presente projeto de lei e conto com os nobres Pares para seu prosseguimento e aprovação.

Referência:

<https://vidasaudavel.einstein.br/3-pontos-para-entender-o-que-e-brain-rot-e-como-evitarlo/>.

Sala das sessões, em 25 de abril de 2025.

VEREADORA RUTE COSTA
Partido Liberal - PL