



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba

PROJETO DE LEI N.º 47 /2023



“INSTITUI A IMPLEMENTAÇÃO DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO NAS INSTITUIÇÕES ESCOLARES DENTRO DO MUNICÍPIO DE MANGARATIBA.”

O Prefeito do Município de Mangaratiba, no uso de suas atribuições legais, faz saber que a Câmara Municipal aprovou e ele sanciona a seguinte

Lei:

Art. 1º. O objetivo deste projeto é promover a prática da meditação como uma ferramenta de autorregulação emocional e mental nas escolas, visando o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Além disso, a implementação da meditação nas instituições escolares também contribuirá para:

- I - Promoção da saúde mental;
- II - Autorregulação e autoconsciência;
- III - Melhoria do desempenho acadêmico;
- IV - Redução de comportamentos indesejáveis;
- V - Preparação para a vida;

Art. 2º. Sobre a implementação do projeto:

- I - O programa de meditação será implementado em todas as escolas públicas e privadas, do ensino fundamental ao ensino médio.
- II - Serão disponibilizados recursos e treinamento adequados para professores e funcionários escolares para a realização das sessões de meditação.
- III - As sessões de meditação serão conduzidas em salas designadas ou espaços apropriados nas escolas, em um ambiente tranquilo e seguro.
- IV - O programa de meditação deverá ser desenvolvido em parceria com profissionais qualificados em meditação e saúde mental

Art. 3º. Sobre a prática do projeto:

- I - O programa de meditação deverá abordar técnicas adequadas para diferentes faixas etárias, com enfoque na respiração consciente, atenção plena e relaxamento.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba



II - As sessões de meditação poderão ser realizadas diariamente ou em horários específicos determinados pela escola.

III - A duração das sessões de meditação será definida pela escola, levando em consideração a idade dos alunos e as necessidades individuais.

Art. 4º. Quanto a avaliação e ao acompanhamento do projeto:

I - Determine a realização de avaliações periódicas para monitorar os resultados do programa e fazer ajustes, se necessário.

II - Garanta a criação de um sistema de acompanhamento para garantir a implementação adequada do programa e identificar áreas que precisam de melhorias.

Art. 5º. Será de responsabilidade do Executivo a criação de parcerias com profissionais qualificados em meditação e saúde mental para a execução do projeto.

Art. 6º. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições contrárias.

Mangaratiba, 01 de agosto de 2023.

Alessandro da Silva Portugal
(*Alessandro Portugal*)
Vereador – Autor



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba



JUSTIFICATIVA

O objetivo deste projeto é promover a prática da meditação como uma ferramenta de autorregulação emocional e mental nas escolas, visando o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais

A implementação do programa será acompanhada de estudos para avaliar seus benefícios e impacto no bem-estar dos alunos, rendimento escolar e clima escolar.

Com base nos resultados, serão feitos ajustes e melhorias contínuas no programa de meditação.

Esse projeto visa a promoção da saúde mental através da meditação, que tem sido amplamente reconhecida como uma prática eficaz para reduzir o estresse, promover o bem-estar emocional e melhorar a saúde mental. Ao introduzir a meditação nas escolas, podemos oferecer aos alunos uma ferramenta poderosa para lidar com os desafios emocionais e psicológicos que enfrentam.

A meditação ajuda os alunos a desenvolver habilidades de autorregulação, promovendo a consciência de seus próprios pensamentos, emoções e sensações físicas. Isso permite que eles identifiquem e respondam de maneira adequada às suas necessidades emocionais, melhorando o autocontrole, a resiliência e a capacidade de lidar com conflitos.

Estudos têm mostrado que a meditação pode aprimorar a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado. Ao integrar a meditação nas escolas, podemos proporcionar aos alunos uma base sólida para o sucesso acadêmico, permitindo-lhes estar mais presentes e focados durante as atividades de aprendizagem.

A meditação pode ajudar a diminuir comportamentos disruptivos e agressivos, melhorando o ambiente escolar como um todo. Ao desenvolver habilidades de autocontrole e empatia, os alunos podem cultivar relações mais saudáveis com seus colegas e professores, promovendo um clima escolar positivo e inclusivo.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Mangaratiba



A meditação é uma habilidade que os alunos podem levar consigo para além do ambiente escolar. Ao aprenderem a meditar desde jovens, eles podem adquirir uma ferramenta valiosa para lidar com o estresse, melhorar a qualidade de vida e desenvolver habilidades de autorreflexão que serão úteis ao longo de suas vidas.

Em resumo, a implementação da meditação nas escolas oferece uma oportunidade única para promover a saúde mental, o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal dos alunos. Ao cultivar habilidades de autorregulação e autoconsciência, podemos capacitar os alunos a enfrentar os desafios da vida de maneira saudável e construtiva, preparando-os para um futuro mais equilibrado e bem-sucedido.