

PROJETO DE LEI Nº , DE 2024

(Do Sr. LINCOLN PORTELA)

Institui o Dia Nacional do Sono e dá outras providências.

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

Art. 1º Fica instituído o “Dia Nacional do Sono”, a ser comemorado, anualmente, no dia 6 de abril.

Art. 2º O Dia Nacional do Sono tem como objetivo conscientizar a população brasileira sobre a importância do sono para a saúde física e mental, bem como para a qualidade de vida.

Art. 3º Os órgãos federais, estaduais e municipais de saúde pública promoverão debates, palestras, publicações e outros eventos, com vistas a difundir os benefícios do sono para a saúde e qualidade de vida do cidadão.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

O sono é um aspecto fundamental da saúde humana, desempenhando um papel crucial na recuperação física, mental e emocional. No entanto, muitas pessoas não reconhecem a importância de hábitos de sono saudáveis e sofrem consequências negativas devido à sua privação ou distúrbios relacionados.

O Dia Nacional do Sono é uma oportunidade para conscientizar a população brasileira sobre a importância do sono e para promover a prevenção e o tratamento dos distúrbios do sono. Ao promover a educação em



saúde sobre o sono, podemos contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população brasileira.

Existem diversos estudos que demonstram que a qualidade do sono está diretamente ligada à saúde cardiovascular, imunológica e mental. Além disso, a privação crônica de sono está associada a doenças como diabetes, hipertensão e depressão, caracterizando um impacto importante na saúde física e mental.

Apenas a título elucidativo, destaco o relevante caso do Papa Inocêncio XI, no século XVII, uma vez que acreditam que tenha morrido devido à insônia crônica e distúrbios relacionados ao sono. Esse exemplo histórico ressalta os efeitos graves que problemas de sono não tratados podem ter na saúde.

No que tange à segurança pública, salienta-se que o número de acidentes de trânsito causados por sonolência ao volante são uma preocupação significativa.

Segundo a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (ABRAMET), a sonolência ao volante é a terceira maior causa de acidentes nas rodovias brasileiras, ficando atrás apenas do uso de álcool e drogas ao volante e do excesso de velocidade. Além disso, destaca-se que a privação do sono pode aumentar em até 10,5 vezes o risco de acidentes de trânsito.

Dados de 2023 da Polícia Rodoviária Federal (PRF) registraram 4.518 (quatro mil quinhentos e dezoito) acidentes em rodovias federais causados por motoristas que dormiram ao volante. Esses acidentes resultaram em 297 (duzentas e noventa e sete) mortes e 869 (oitocentos e sessenta e nove) feridos graves.

Esses dados alarmantes apenas coadunam com a necessidade de darmos a devida atenção à saúde do sono, vez que este é essencial para a saúde física e mental, e para a qualidade de vida. Durante o sono, o corpo repara os tecidos, consolida a memória, regula os hormônios e prepara-nos para o novo dia.

Diversas organizações como a Associação Brasileira do Sono e a *World Sleep Society (WSS)* enfatizam a importância da educação pública



sobre higiene do sono e tratamento de distúrbios do sono para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Nesse sentido, realizam anualmente a Semana Internacional do Sono, celebrada globalmente, que destaca a conscientização sobre a importância do sono por meio de eventos educativos e informativos em todo o mundo. A criação de um dia específico para tratarmos desse assunto se alinha a esses esforços internacionais, promovendo uma cultura de valorização do sono adequado e saudável.

Dessa forma, a criação do Dia Nacional do Sono no Brasil não apenas educa a população sobre os benefícios do sono adequado, mas também visa reduzir os impactos negativos da privação de sono na saúde pública e na segurança, contribuindo para uma sociedade mais saudável e produtiva.

Em razão de todo o exposto, rogo ao apoio dos nobres pares para a aprovação desta proposição.

Sala das Sessões, em de de 2024.

Deputado Federal **LINCOLN PORTELA**
PL/MG

