



CÂMARA DOS DEPUTADOS
Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 05/02/2026 14:45:16.760 - Mesa

PL n.338/2026

PROJETO DE LEI Nº _____, DE 2026
(Do Sr. Bruno Ganem – PODEMOS/SP)

Institui a Semana Nacional dos Cuidados com o Sono.

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

Art. 1º Fica instituída a Semana Nacional dos Cuidados com o Sono, a ser celebrada anualmente na terceira semana de março, com o objetivo de promover a conscientização da população sobre a importância do sono adequado para a saúde física, mental e emocional.

Art. 2º A data instituída tem por finalidade:

- I – estimular hábitos e rotinas que favoreçam o sono reparador;
- II – divulgar informações sobre higiene do sono e seus benefícios para a aprendizagem, a saúde e o bem-estar;
- III – alertar para os riscos da privação do sono e da fadiga no trabalho, no trânsito e nas atividades cotidianas;
- IV – incentivar ações educativas e comunitárias sobre saúde do sono em escolas, empresas e meios de comunicação.

Art. 3º Durante a celebração Semana Nacional dos Cuidados com o Sono, poderão ser promovidas, em todo o território nacional, por órgãos públicos e entidades da sociedade civil, atividades de caráter educativo, cultural e informativo voltadas à promoção da saúde do sono.

Art. 4º Semana Nacional dos Cuidados com o Sono passa a integrar o calendário oficial de eventos do País.



* C D 2 5 8 2 1 1 5 6 6 5 0 0 *



CÂMARA DOS DEPUTADOS
Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

A presente proposição tem por objetivo instituir a Semana Nacional dos Cuidados com o Sono, a ser celebrada anualmente na terceira semana de março, com a finalidade de conscientizar a população sobre a importância do sono de qualidade para a saúde física, mental e emocional, bem como para a segurança e o desempenho nas atividades cotidianas e laborais.

O sono é um processo biológico essencial à vida, responsável pela restauração de funções vitais do organismo, consolidação da memória, regulação do metabolismo e equilíbrio emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o sono adequado como um dos pilares da saúde, ao lado da alimentação equilibrada e da prática regular de atividade física. Estima-se que cerca de 40 a 45% da população mundial sofre com distúrbios do sono, e que o sono insuficiente está associado a um aumento significativo do risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e transtornos mentais¹.

No Brasil, estima-se que mais de 70% dos brasileiros dormem menos do que o recomendado². A privação de sono afeta diretamente a concentração, a aprendizagem, o humor e o desempenho profissional, além de estar relacionada ao aumento de acidentes de trânsito e de trabalho.

Diante desse cenário, a instituição da Semana Nacional dos Cuidados com o Sono busca criar um marco simbólico de conscientização social, capaz de mobilizar escolas, empresas, órgãos públicos e meios de comunicação na difusão de informações sobre higiene do sono e seus impactos na saúde pública. A proposta também visa estimular uma cultura de respeito e valorização aos cuidados

¹ Câmara dos Deputados. *Distúrbios do sono são considerados epidemia global e preocupam especialistas*. Notícias — Portal da Câmara, 06 out. 2025. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1207972-disturbios-do-sono-sao-considerados-epidemia-global-e-preocupam-especialistas-assista/>. Acesso em: 6 out. 2025.

² Jornal da USP. *A maioria dos brasileiros sofre com algum distúrbio do sono*. Jornal USP, 27 set. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/noticias/a-maioria-dos-brasileiros-sofre-com-um-disturbio-do-sono/>. Acesso em: 06 out. 2025.





CÂMARA DOS DEPUTADOS
Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

com o sono, em prol do bem-estar coletivo e da prevenção de doenças crônicas e acidentes.

O período do ano escolhido para a data comemorativa, coincide com a semana em que se celebra o Dia Mundial do Sono, promovido anualmente pela *World Sleep Society*³, o que reforça a importância de se alinhar a campanha nacional com o movimento internacional de valorização do sono saudável.

O Projeto de Lei ainda atende ao art. 4º da Lei nº 12.345/2010, uma vez que a própria Câmara dos Deputados já realizou audiência pública sobre o tema, para discutir o assunto, envolvendo diversos setores da sociedade para a realização de debate sobre políticas públicas voltadas ao tratamento dos distúrbios do sono no Sistema Único de Saúde (SUS)⁴.

Diante da relevância da matéria, contamos com o apoio dos nobres Parlamentares para a aprovação desta proposição, que representa mais um passo na construção de uma sociedade mais saudável, segura e produtiva.

Sala das Sessões, em de de 2026.

Deputado BRUNO GANEM
PODEMOS/SP

³ World Sleep Society. *World Sleep Day*. Disponível em: <https://worldsleepsociety.org/world-sleep-day/>. Acesso em: 06 out. 2025.

⁴ CÂMARA dos Deputados. *Distúrbios do sono são considerados epidemia global e preocupam especialistas*. Notícias — Portal da Câmara, 06 out. 2025. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1207972-disturbios-do-sono-sao-considerados-epidemia-global-e-preocupam-especialistas-assista/>. Acesso em: 06 out. 2025.

