



**CÂMARA DOS DEPUTADOS**

# **PROJETO DE LEI N.º 2.885-A, DE 2024**

**(Do Sr. Lincoln Portela)**

Institui o Dia Nacional do Sono e dá outras providências; tendo parecer da Comissão de Saúde, pela aprovação (relator: DEP. CÉLIO SILVEIRA).

**DESPACHO:**  
ÀS COMISSÕES DE:  
SAÚDE; E  
CONSTITUIÇÃO E JUSTIÇA E DE CIDADANIA (ART. 54 RICD).

**APRECIÇÃO:**  
Proposição Sujeita à Apreciação Conclusiva pelas Comissões - Art. 24 II

## **SUMÁRIO**

I - Projeto inicial

II - Na Comissão de Saúde:

- Parecer do relator
- Parecer da Comissão

# 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**



# COMISSÃO DE SAÚDE

## PROJETO DE LEI Nº 2.885, DE 2024

Institui o Dia Nacional do Sono e dá outras providências.

**Autor:** Deputado LINCOLN PORTELA

**Relator:** Deputado CÉLIO SILVEIRA

### I - RELATÓRIO

O Projeto de Lei nº 2.885, de 2024, de autoria do Deputado Lincoln Portela, institui o “Dia Nacional do Sono”, a ser comemorado, anualmente, no dia 6 de abril.

Nos termos da proposição, a data terá como finalidade conscientizar a população brasileira sobre a importância do sono para a saúde física e mental e para a qualidade de vida. O texto também prevê que órgãos federais, estaduais e municipais de saúde pública promovam debates, palestras, publicações e outros eventos educativos com vistas à difusão de informações sobre os benefícios do sono.

Em sua justificção, o autor destaca evidências científicas que relacionam a qualidade do sono à saúde cardiovascular, imunológica e mental, bem como dados da Polícia Rodoviária Federal que apontam o impacto da sonolência ao volante na ocorrência de acidentes graves e fatais.

O PL, que tramita em regime ordinário e se sujeita à apreciação conclusiva, foi distribuído às Comissões de Saúde, para análise do seu mérito, e de Constituição e Justiça e de Cidadania, para apreciação da sua constitucionalidade, da sua juridicidade e da sua técnica legislativa. No prazo regimental, não foram apresentadas emendas.

É o Relatório.



## II - VOTO DO RELATOR

O Projeto de Lei nº 2.885, de 2024, trata de tema de elevada relevância sanitária e social ao instituir o “Dia Nacional do Sono”, a ser comemorado, anualmente, no dia 6 de abril.

O sono não é apenas um estado fisiológico passivo, mas um processo biológico essencial à manutenção da saúde. Durante o sono, ocorrem importantes mecanismos de regulação hormonal, consolidação da memória, recuperação tecidual e equilíbrio metabólico. A privação crônica de sono está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, transtornos de ansiedade e depressão, além de prejuízos cognitivos e redução da produtividade.

No âmbito da saúde pública, os distúrbios do sono, como insônia, apneia obstrutiva do sono e síndrome das pernas inquietas, constituem condições prevalentes e frequentemente subdiagnosticadas. A criação de uma data nacional voltada à conscientização pode contribuir para estimular o diagnóstico precoce, promover hábitos saudáveis de higiene do sono, reduzir fatores de risco associados a doenças crônicas e fomentar campanhas educativas em ambientes escolares e laborais.

Além disso, a proposição dialoga com a política de prevenção de acidentes de trânsito, considerando que a sonolência ao volante figura entre as principais causas de acidentes nas rodovias federais, com registros expressivos de mortes e feridos graves.

Importante registrar que a iniciativa não cria obrigações financeiras específicas ou estruturas administrativas complexas, limitando-se a instituir data comemorativa com caráter educativo, alinhada a esforços internacionais de conscientização.

No mérito, a proposição revela-se oportuna, adequada e alinhada às diretrizes de promoção da saúde e prevenção de doenças preconizadas pelo Sistema Único de Saúde.

Diante do exposto, nosso voto é pela **APROVAÇÃO** do Projeto de Lei nº 2.885, de 2024.



Sala da Comissão, em de de 2026.

Deputado CÉLIO SILVEIRA  
Relator

Apresentação: 25/02/2026 11:33:16.997 - CSAUDE  
PRL 1 CSAUDE => PL 2885/2024

PRL n.1





Câmara dos Deputados

## COMISSÃO DE SAÚDE

### PROJETO DE LEI Nº 2.885, DE 2024

#### III - PARECER DA COMISSÃO

A Comissão de Saúde, em reunião extraordinária realizada hoje, mediante votação ocorrida por processo simbólico, concluiu pela aprovação do Projeto de Lei nº 2.885/2024, nos termos do Parecer do Relator, Deputado Célio Silveira.

Registraram presença à reunião os seguintes membros:

Giovani Cherini - Presidente, Adriana Ventura, Ana Paula Lima, Ana Pimentel, André Ferreira, Antonio Andrade, Bruno Farias, Carla Dickson, Célio Silveira, Dr. Francisco, Dr. Frederico, Dr. Ismael Alexandrino, Dr. Luiz Ovando, Dr. Zacharias Calil, Eduardo Velloso, Ely Santos, Flávia Moraes, Geraldo Resende, Gilson Daniel, Heloísa Helena, Hercílio Coelho Diniz, Jandira Feghali, Jorge Solla, Julia Zanatta, Juliana Cardoso, Murillo Gouvea, Osmar Terra, Padre João, Paulo Folletto, Pedro Westphalen, Rafael Simoes, Ribamar Silva, Roberto Monteiro Pai, Rosângela Moro, Rosângela Reis, Ruy Carneiro, Silvia Cristina, Vinicius Gurgel, Afonso Hamm, Amom Mandel, Aureo Ribeiro, Clodoaldo Magalhães, Delegado Caveira, Delegado Marcelo Freitas, Dimas Gadelha, Domingos Neto, Dr Flávio, Flávio Nogueira, Geovania de Sá, Luciano Ducci, Marcos Tavares, Meire Serafim, Miguel Lombardi, Professor Alcides, Ricardo Abrão, Silvio Antonio, Vanderlan Alves, Vermelho e Zé Vitor.

Sala da Comissão, em 11 de março de 2026.

Deputado GIOVANI CHERINI  
Presidente



**FIM DO DOCUMENTO**