



PROJETO DE LEI Nº , DE 2026
(Do Sr. Pinheirinho)

Institui o Dia Nacional de Conscientização sobre o Sono e seus Distúrbios Associados, a ser celebrado anualmente no dia 15 de março, e estabelece diretrizes para ações de conscientização, prevenção, diagnóstico, tratamento e cuidado.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Fica instituído o Dia Nacional de Conscientização sobre o Sono e seus Distúrbios Associados, a ser celebrado, anualmente, no dia 15 de março, em todo o território nacional.

Art. 2º Na semana em que se comemora o Dia Nacional de Conscientização sobre o Sono e seus Distúrbios Associados deverão ser promovidas ações e atividades de interesse público com os seguintes objetivos:

I – disseminar informações e promover a conscientização da população acerca da importância do sono para a saúde e da prevenção dos distúrbios do sono;

II – estimular o diagnóstico precoce, o tratamento adequado e o acompanhamento contínuo das pessoas com distúrbios do sono;

III – promover o acolhimento e a orientação de pessoas com distúrbios do sono, bem como de seus familiares e cuidadores;





IV – incentivar a realização de campanhas educativas, palestras, debates, seminários e demais atividades voltadas à conscientização sobre a saúde do sono;

V – fomentar a articulação entre órgãos públicos, instituições privadas, sociedades científicas, entidades da sociedade civil e instituições de ensino e pesquisa para o desenvolvimento de ações de prevenção, diagnóstico e enfrentamento dos distúrbios do sono.

Parágrafo único. As ações e campanhas de que trata o *caput* deverão abordar, de forma clara, acessível e adequada:

I – noções sobre saúde do sono nos diferentes ciclos de vida;

II – identificação dos fatores de risco, sinais e sintomas relacionados aos distúrbios do sono;

III – aplicação de instrumentos validados para triagem e avaliação clínica;

IV – modalidades de tratamento e a importância do acompanhamento multiprofissional.

Art. 3º – O Poder Público poderá no âmbito de suas competências:

I - elaborar e divulgar materiais educativos e informativos, em articulação com sociedades científicas, associações de pacientes, gestores de saúde e equipes técnicas especializadas;





II - fomentar campanhas intersetoriais de conscientização, prevenção e promoção da saúde do sono;

III – apoiar iniciativas de formação e capacitação de profissionais de saúde para identificação e manejo dos distúrbios do sono.

Art 4º - Esta lei deverá ser implementada em até 180 (cento e oitenta) dias.

JUSTIFICAÇÃO

O presente Projeto de Lei tem por finalidade instituir o Dia Nacional de Conscientização sobre o Sono e seus Distúrbios Associados, a ser celebrado anualmente em 15 de março, com o objetivo de ampliar o conhecimento da população sobre a importância do sono para a saúde integral, bem como promover a conscientização acerca da prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado dos distúrbios do sono.

O sono é um processo biológico essencial para a manutenção da saúde física, mental, cognitiva e emocional. Sua adequada qualidade e duração estão diretamente relacionadas à regulação metabólica, ao fortalecimento do sistema imunológico, à consolidação da memória, ao equilíbrio hormonal e à prevenção de doenças crônicas.

A privação de sono e os distúrbios do sono constituem importante problema de saúde pública global. A *World Health Organization* reconhece o sono como um dos pilares fundamentais da saúde, ao lado da alimentação equilibrada e da prática





regular de atividade física. Estudos internacionais estimam que entre 30% e 45% da população adulta mundial apresenta algum tipo de dificuldade relacionada ao sono, sendo a insônia um dos distúrbios mais prevalentes.

No Brasil, dados da Fundação Oswaldo Cruz e da Associação Brasileira do Sono apontam crescimento expressivo das queixas relacionadas à qualidade do sono, especialmente após a pandemia de COVID-19, período em que fatores como ansiedade, estresse, alterações na rotina e insegurança social impactaram diretamente os padrões de descanso da população.

Entre os principais distúrbios do sono, destacam-se a insônia, a apneia obstrutiva do sono, a síndrome das pernas inquietas, a narcolepsia e os distúrbios do ritmo circadiano. A apneia obstrutiva do sono, por exemplo, apresenta elevada prevalência e, frequentemente, permanece subdiagnosticada, embora esteja associada ao aumento do risco de hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade.

Além dos impactos clínicos, os distúrbios do sono produzem efeitos significativos sobre a produtividade, o desempenho escolar e profissional, a segurança no trânsito e a qualidade de vida. A sonolência excessiva diurna está relacionada à maior incidência de acidentes laborais e automobilísticos, configurando importante fator de risco social e econômico.

Sob a perspectiva econômica, estudos demonstram que a redução da produtividade decorrente da má qualidade do sono, o absenteísmo e o presenteísmo geram impactos expressivos sobre os sistemas de saúde e sobre a economia, em razão do aumento da demanda assistencial e da perda de eficiência laboral.





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Apesar da elevada prevalência e dos impactos associados, a saúde do sono ainda recebe atenção insuficiente nas políticas públicas de promoção da saúde. A conscientização da população e a capacitação de profissionais para identificação precoce dos sinais e sintomas são estratégias fundamentais para reduzir o subdiagnóstico e ampliar o acesso ao cuidado adequado.

A instituição de um Dia Nacional dedicado ao tema representa importante instrumento de mobilização social, educação em saúde e fortalecimento das ações intersetoriais voltadas à promoção da saúde do sono, contribuindo para a prevenção de agravos e para a melhoria da qualidade de vida da população brasileira.

Apresentação: 10/06/2026 12:42:54.667 - Mesa

PL n.2997/2026



Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD265831320000>
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Pinheiro



* CD 265831320000 *



CÂMARA DOS DEPUTADOS

Diante da relevância da matéria e de seu impacto na saúde pública, contamos com o apoio dos nobres Pares para a aprovação deste Projeto de Lei.

Sala de Sessões, em de junho de 2026

Pinheirinho
Deputado Federal

Apresentação: 10/06/2026 12:42:54.667 - Mesa

PL n.2997/2026



Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD265831320000>
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Pinheirinho



* C D 2 6 5 8 3 1 3 2 0 0 0 *