



**ASSEMBLEIA LEGISLATIVA**  
do Estado de São Paulo

PODER LEGISLATIVO

**Projeto de Lei n° 138/2024**

Processo Número: **5940/2024** | Data do Protocolo: 15/03/2024 18:52:58



Autenticar documento em <http://sempapel.al.sp.gov.br/autenticidade>  
com o identificador 3100330031003200320034003A004300, Documento assinado digitalmente  
conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.



## Projeto de Lei

*Institui o “Dia Estadual da Saúde do Sono” e dá outras providências.*

### **A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE SÃO PAULO DECRETA:**

**Artigo 1º** - Fica instituído o “Dia Estadual da Saúde do Sono”, a ser celebrado anualmente na terceira sexta-feira do mês de março.

**Artigo 2º** - São objetivos da celebração do “Dia Estadual da Saúde do Sono”:

I - Realizar campanhas de conscientização sobre a importância do sono adequado para a saúde e o bem estar, destacando os riscos associados à privação de sono e distúrbios do sono;

II - Apoiar a pesquisa científica sobre distúrbios do sono, bem como o estudo e a coleta dados epidemiológicos;

III - Divulgar recomendações sobre sono saudável para a população em geral, escolas, locais de trabalho e outras instituições;

IV - Promover o acesso igualitário aos serviços de diagnóstico e tratamento de distúrbios do sono, garantindo que todos possam ter acesso a serviços médicos especializados;

V - Incentivar o poder público e a iniciativa privada a adotar políticas de sono saudável para seus funcionários e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

**Artigo 3º** - As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

**Artigo 4º** - O Poder Executivo expedirá os regulamentos necessários para a fiel execução desta lei.

**Artigo 5º** - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

### **JUSTIFICATIVA**

O Dia Mundial do Sono é um evento de conscientização global realizado anualmente pela World Sleep Society, organização sem fins lucrativos sediada nos Estados Unidos, e vem sendo celebrado desde 2008, sempre na sexta-feira anterior ao início da primavera do hemisfério norte. Considerando a necessidade de dedicar a devida atenção ao assunto no âmbito do estado de São Paulo, estabelecemos a terceira sexta-feira do mês de março como a data de celebração do “Dia Estadual da Saúde do Sono”.

Cerca de 66% dos brasileiros dormem mal, apontou uma pesquisa publicada em 2022 na revista Sleep Epidemiology (Epidemiologia do Sono, em tradução do inglês) e, entre esses, as mais afetadas são as mulheres, que podem ter um sono até 10% pior do que o dos homens.

Segundo o estudo, a qualidade do sono é definida por fatores como a duração (a falta ou o excesso), regularidade (se a pessoa acorda muito durante a noite) e estágios (leve, profundo e REM — movimento rápido dos olhos). Além disso, a satisfação pessoal também foi levada em consideração durante a pesquisa (disponível em <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2022/06/ma-qualidade-dosonoatinge-66percent-dos->





brasileiros-e-mulheres-sao-as-mais-afetadas-diz-pesquisa.ghtml).

Já um estudo publicado em março de 2023 na revista “Plos One” revela que a qualidade do sono é um melhor indicador de qualidade de vida do que a duração do sono ou do “jetlag social”, quando os ritmos de sono biológicos e os ritmos de sono dirigidos socialmente não se alinham. A pesquisa analisou os efeitos das três variáveis do sono nos participantes do estudo tcheco ao longo do tempo (entre 2018 e 2020) e descobriu que a qualidade do sono era um contribuinte maior para a qualidade de vida do que as outras variáveis (disponível em: <https://forbes.com.br/forbessaude/2023/03/dormir-bem-pode-mudarsuavida-ciencia-mostra-a-importancia-do-sono/>).

Uma noite de sono mal dormida pode comprometer a retenção de informações e memórias, além de causar irritabilidade, cansaço, entre outros problemas, como depressão, ansiedade, obesidade e doenças cardiovasculares.

Ao mesmo tempo em que se reconhece a importância do assunto, também é possível notar desconhecimento e até certa tendência de se ignorar o sono enquanto fator determinante para uma boa qualidade de vida. Por isso, considerando que a temática é de enorme relevância, torna-se necessária a criação de uma data para deixar o assunto em evidência e promover maior cuidado com o sono das pessoas.

**Clarice Ganem - PODE**



# PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço <http://sempapel.al.sp.gov.br/autenticidade> utilizando o identificador 3100380034003700340039003A005000

Assinado eletronicamente por **Clarice Ganem** em 15/03/2024 18:39

Checksum: **9F1CFB615F3648C8DAD3ABBCE43567E7FBA32813E837307079D6AD79C2E5C5E2**



---

Autenticar documento em <http://sempapel.al.sp.gov.br/autenticidade>  
com o identificador 3100380034003700340039003A005000, Documento assinado digitalmente  
conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.