



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
do Estado de São Paulo

PODER LEGISLATIVO

Projeto de Lei n° 585/2024

Processo Número: **20373/2024** | Data do Protocolo: 14/08/2024 17:22:42



Autenticar documento em <http://sempapel.al.sp.gov.br/autenticidade>
com o identificador 3100360033003300390037003A004300, Documento assinado digitalmente
conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.



Projeto de Lei

Institui o selo "Amigo do Sono" de reconhecimento a pessoas jurídicas que se destaquem na promoção da saúde do sono.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE SÃO PAULO DECRETA:

Artigo 1º - Fica instituído o selo "Amigo do Sono" de reconhecimento e incentivo a pessoas jurídicas de direito público e privado que se destaquem na promoção da saúde do sono.

Artigo 2º - São exemplos de iniciativas consideradas favoráveis à obtenção do selo:

I - por escolas, a realização de ações educativas sobre a saúde do sono, para que as crianças e adolescentes tenham acesso a esse conhecimento ainda durante a formação escolar;

II - por universidades, a inclusão de disciplinas relacionadas à saúde do sono nas grades curriculares de cursos da área da saúde;

III - por empresas:

a) a realização de ações de conscientização sobre a saúde do sono, direcionadas tanto ao público consumidor do serviço ou produto quanto aos colaboradores;

b) a disponibilização de suporte aos colaboradores que reconhecerem a existência de algum problema relacionado ao sono;

IV - por órgãos públicos:

a) a realização de ações de conscientização sobre a saúde do sono, direcionadas tanto ao público usuário do serviço quanto aos colaboradores;

b) a disponibilização de suporte aos colaboradores que reconhecerem a existência de algum problema relacionado ao sono.

Artigo 3º - Os interessados no recebimento do selo "Amigo do Sono" devem requerê-lo ao órgão competente a ser designado pelo Poder Executivo, ao qual caberá avaliar as iniciativas e deferir a certificação do candidato.

Artigo 4º - O recebimento do selo autoriza o uso publicitário da certificação como "Amigo do Sono".

Artigo 5º - O selo terá a validade de um ano e poderá ser renovado por igual período, desde que a pessoa jurídica mantenha ativas as iniciativas que geraram a certificação anterior ou desenvolva novas iniciativas de promoção da saúde do sono.

Artigo 6º - As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Artigo 7º - O Poder Executivo expedirá os regulamentos necessários para a fiel execução desta lei.

Artigo 8º - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICATIVA

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, é necessário que o Poder Público prestigie aqueles que se engajam na promoção da saúde do sono.

Assim, este projeto tem o objetivo de incentivar e reconhecer organizações que desenvolvam iniciativas voltadas à saúde do sono. Pessoas jurídicas de direito público e privado que empreendam esforços no sentido de fomentar cuidados com o sono devem receber o devido reconhecimento, já que reforçarão a importância do assunto por meio de iniciativas positivas.

O selo “Amigo do Sono” é uma forma de certificação por parte do Estado, que vai atestar que a pessoa jurídica em questão efetivamente realiza permanentemente ações, campanhas, projetos, atividades e trabalhos de promoção da saúde do sono. Este reconhecimento, materializado no selo, pode ser utilizado pelos recebedores para fins publicitários e deve servir de estímulo para que mais organizações desenvolvam iniciativas que contribuam para difundir a saúde do sono como um dos pilares mais importantes para a qualidade de vida 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 3200300034003700390032003A005000

Assinado eletronicamente por **Clarice Ganem** em 14/08/2024 17:17

Checksum: **92524E00DE3B63405F0E9CEBFD7B4C03686247B6955370AC5EFAC0E760C36561**



Autenticar documento em <http://sempapel.al.sp.gov.br/autenticidade>
com o identificador 3200300034003700390032003A005000, Documento assinado digitalmente
conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.