

|                           |                                    |                            |                     |
|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| <b>Nº do documento:</b>   | (S/N)                              | <b>Tipo do documento:</b>  | PROJETO DE LEI      |
| <b>Descrição:</b>         | DIA ESTADUAL DA SAÚDE DO SONO      |                            |                     |
| <b>Autor:</b>             | 100084 - PAULO SERGIO ROCHA        |                            |                     |
| <b>Usuário assinator:</b> | 99062 - DEPUTADO JULIO CESAR FILHO |                            |                     |
| <b>Data da criação:</b>   | 05/04/2024 13:12:53                | <b>Data da assinatura:</b> | 05/04/2024 13:28:00 |



## **Assembleia Legislativa do Estado do Ceará**

GABINETE DO DEPUTADO JULIOCESAR FILHO

AUTOR: DEPUTADO JULIO CESAR FILHO

PROJETO DE LEI  
05/04/2024

### **PROJETO DE LEI**

**INSTITUI O DIA ESTADUAL DA SAÚDE DO  
SONO E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.**

**A ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ DECRETA:**

**Art. 1º** Fica instituído o Dia Estadual da Saúde do Sono, a ser realizado na terceira sexta-feira do mês de março de cada ano.

**Art. 2º** - No Dia Estadual da Saúde do Sono, os Órgãos da Administração Pública Direta do Estado do Ceará poderão realizar atividades de fomento e conscientização acerca da saúde do sono e sua importância.

**Art. 3º.** Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

**SALA DAS SESSÕES DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ**, 05 de abril de 2024.

## **JUSTIFICATIVA**

A presente propositura tem como objetivo instituir no Estado do Ceará o Dia Estadual da Saúde do Sono, evento para conscientização acerca da importância do sono na saúde física e mental das pessoas.

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 do Ceará, estabelecemos 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).

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.

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.

Assim sendo, solicito o apoio de meus ilustres pares desta Casa Legislativa para a aprovação do presente Projeto de Lei.

**SALA DAS SESSÕES DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO CEARÁ, 05 de abril de 2024.**



DEPUTADO JULIO CESAR FILHO

DEPUTADO (A)