

|                           |                                    |                            |                     |
|---------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| <b>Nº do documento:</b>   | (S/N)                              | <b>Tipo do documento:</b>  | PROJETO DE LEI      |
| <b>Descrição:</b>         | PROGRAMA 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 12:57:56                | <b>Data da assinatura:</b> | 05/04/2024 13:19:13 |



## **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 PROGRAMA CONSCIENTIZAÇÃO  
E CUIDADOS DA SAÚDE DO SONO NO  
ESTADO DO CEARÁ.**

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

**Art. 1º** Fica instituído o Programa de Conscientização e Cuidados da Saúde do Sono no Estado do Ceará.

**Art. 2º** - O Programa de Conscientização e Cuidados da Saúde do Sono tem como objetivos:

I - o incentivo a realização de exames e campanhas que tratem e atendam a população para melhorar sua saúde do sono.

II – O apoio a realização de campanhas para conscientizar a população acerca da importância da saúde do sono.

III – O apoio a procedimentos que diminuam o impacto da má saúde do sono junto a população, por intermédio de profissionais da saúde.

**Art. 3º** - O Programa poderá ser realizado junto a campanhas já existentes da Secretaria de Saúde, ocorrendo de forma integrada.

**Art. 4º** - 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 o Programa de Conscientização e Cuidados da Saúde do Sono no Estado do Ceará, com o objetivo de conscientizar a população acerca da importância de cuidar do sono, indicando seus impactos na saúde física e mental.

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 um programa para conscientizar e auxiliar nos cuidados na 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)