



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar
Secretaria de Documentação
Equipe de Documentação do Legislativo

JUSTIFICATIVA - PL 0167/2016

O presente projeto de lei objetiva instituir no Calendário Oficial do Município de São Paulo a "Semana Municipal do Sono", a ser comemorado anualmente, na semana em que coincidir com o dia 21 de março.

A "Semana Municipal do Sono" visa promover campanhas educativas, sobre o sono. Normalmente um adulto necessita dormir cerca de 8 horas, porém, mais importante do que a quantidade de horas dormidas é a qualidade do sono; é ter um sono reparador, tranquilo, sem interrupções.

Atualmente os especialistas da medicina do sono trabalham com cerca de 90 transtornos já catalogados, que causam um sono de qualidade ruim, com graves consequências como: acidentes de trânsito, morte súbita durante o sono, acidentes do trabalho, queda de desempenho profissional e escolar e nas atividades do dia a dia, e outros.

O sono é de extrema necessidade para a recuperação do organismo e para o descanso do cérebro. Ele beneficia as funções cardiovasculares, libera hormônios na região do hipotálamo em conjunto com a hipófise que são responsáveis pela união entre os processos endócrinos e o sono. A secreção de muitos hormônios obedece ao ciclo sono-vigília. Por exemplo, na infância cerca de 90% do hormônio do crescimento são liberados durante o sono e as crianças que têm dificuldade para dormir tem mais chance de ter problemas no seu desenvolvimento físico. Este hormônio, para quem não está em fase de crescimento, garante maior disposição e motivação, contribui para a eliminação de gordura, redução da flacidez dos músculos e da fragilidade dos ossos. A prolactina, hormônio liberado durante o sono, estimula o crescimento das glândulas mamárias e da produção de leite. O TSH, hormônio tiroestimulante, também é liberado durante o sono, controla a atividade da glândula tireóide. O cortisol, hormônio responsável por fazer as pessoas despertarem, tem seu pico liberação, gerando efeitos semelhantes ao causado pelo stress: hiperatividade e ansiedade.

A pessoa que não dorme bem, geralmente apresentam também, problemas de memória, de apetite e dos sistemas imunológicos do corpo. Portanto o sono age contra o envelhecimento e o desgaste do organismo.

A "Semana Mundial do Sono" tem por objeto fortalecer o estreito vínculo entre sono e saúde, esclarecendo toda a população e diferentes setores da sociedade, sobre os aspectos importantes para a relação existente entre o sono e a qualidade de vida, ressaltando como ele diretamente atua na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida de todos os cidadãos.

Em face do exposto, solicito a colaboração dos Vereadores dessa Casa para aprovação do presente Projeto de Lei.

Publicado no Diário Oficial da Cidade em 15/04/2016, p. 151

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site www.camara.sp.gov.br.