



CÂMARA
MUNICIPAL
DE MARABÁ

GABINETE DO VEREADOR RODRIGO LIMA DA SILVA

PROJETO DE LEI Nº88/2024

“Dispõe sobre a criação da Semana de Conscientização Municipal do Sono em Marabá, Estado do Pará e dá outras providências”.

A CÂMARA MUNICIPAL DE MARABÁ estatui e eu, Prefeito Municipal, lei sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído no Município de Marabá, Estado do Pará, a “Semana de Conscientização Municipal do Sono”.

Art. 2º A Semana instituída no art. 1º desta Lei será realizada, anualmente na semana que antecede ao dia 18(dezoito) de Março de todo ano, dia este em que se celebra o Dia Mundial Do Sono, iniciativa do World Seleep Fondation, representada no Brasil pela ABS, Associação Brasileira do Sono.

Art. 3º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Sala das sessões, 07 de maio de 2024.

Rodrigo Lima Da Silva
Vereador – Partido Liberal





CÂMARA
MUNICIPAL
DE MARABÁ

GABINETE DO VEREADOR RODRIGO LIMA DA SILVA

Justificativa

O sono é essencial para a saúde tanto como comer bem e se exercitar, dormir é um comportamento fundamental para o corpo e seu bem estar físico, mental e também emocional, apesar dessas informações, o sono ainda não é considerado por muitas pessoas um comportamento essencial para uma boa saúde.

Existem mais de 100 distúrbios do sono, dentre eles a insônia e apnéia obstrutiva do sono, o bruxismo, sonambulismo e o movimento periódico das pernas, esses e outros distúrbios estão associados a doenças cardiovasculares (doença arterial coronariana, arritmias e hipertensão arterial), gastrintestinais (refluxo), metabólicas (obesidade e resistência à insulina), psiquiátricas (depressão e ansiedade) dentre outras.

Dois processos regulam o sono, o ciclo cardiano (c) que se refere ao nosso relógio interno, que age por meio da ausência de luz e produção de melatonina, na ausência de luz a melatonina é produzida promovendo o sono, por isso usar celular e assistir TV à noite pode ser prejudicial e retardar a indução do sono. O segundo é o processo S que promove o sono com base na quantidade de horas que passamos acordados, durante esse tempo nosso cérebro acumula substâncias que promovem o sono, quando dormimos liberamos tais substâncias e nos sentimos alertas novamente, devido a isso cochilar por muito tempo durante a tarde pode esgotar essas substâncias e prejudicar o sono da noite. Quando os horários de sono, alerta e nosso relógio interno são sincronizados, encontramos o equilíbrio perfeito entre o processo (C) e o processo (S). A privação de sono tende a aumentar e agravar alterações de humor e diminuir a concentração e disposição, atrapalhando assim o rendimento no trabalho e estudos.

Alguns podem ajudar a ter um sono reparador, como: praticar atividade física, mas não antes de deitar, eliminar luzes e barulhos durante a noite quando possível, adotar uma rotina de sono que garanta entre 7h a 9h de repouso, evitar ingerir bebida alcoólica antes de dormir e não fumar, evitar cafeína pelo menos 6h antes de dormir e evitar comer alimentos pesados, apimentados e a ingestão de doces pelo menos 4h antes de dormir. Esse projeto visa aumentar a conscientização sobre o sono como um privilégio humano que muitas vezes é comprometido pelos hábitos da vida moderna e influenciam na qualidade do sono de tantas pessoas. Diante dessas informações ressaltamos a importância da Conscientização do dia Municipal do Sono, que tem grande influência na qualidade do sono em nossas vidas.

Isto posto, considerando a importância da matéria, conto com o apoio dos Nobres Vereadores para a sua aprovação.

Sala das sessões, 07 de maio de 2024.

Rodrigo Lima Da Silva
Vereador – Partido Liberal

