



CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

PROJETO DE LEI Nº _____, DE 2025

(Do Sr. Bruno Ganem – PODEMOS/SP)

Institui a Campanha Nacional dos Horários Amigos do Sono, e dá outras providências.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Fica instituída, no âmbito da União, a Campanha Nacional dos Horários Amigos do Sono, com a finalidade de sensibilizar, mobilizar e apoiar a sociedade brasileira na adoção de práticas, ambientes e rotinas que favoreçam o sono reparador ao longo das diferentes fases da vida, contribuindo para a promoção da saúde, a segurança no trânsito e no trabalho, a aprendizagem e a produtividade sustentável.

§ 1º A Campanha ora instituída tem caráter contínuo, com intensificação de ações durante a Semana Nacional dos Horários Amigos do Sono, a ser realizada anualmente no mês de março, sem prejuízo de outras datas e iniciativas correlatas.

§ 2º A Campanha observará a cooperação federativa e o respeito às competências constitucionais de União, Estados, Distrito Federal e Municípios, e contará com a participação voluntária e colaborativa dos setores privado e do terceiro setor.

Art. 2º Para os fins desta Lei, considera-se:

I – *sono reparador*: estado fisiológico regular, suficiente em duração, continuidade e qualidade, que favorece recuperação física e mental, consolidação da memória, regulação metabólica e emocional, e redução de riscos à saúde;





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

II – *horários amigos do sono*: arranjos de horários, rotinas e condições ambientais – em casa, na escola, no trabalho, no trânsito e na comunidade – que respeitam a cronobiologia humana e minimizam a privação e a fragmentação do sono;

III – *gestão da fadiga*: conjunto de políticas, procedimentos e práticas para identificar, mitigar e monitorar riscos decorrentes da privação ou má qualidade do sono, especialmente em atividades de risco crítico;

IV – *direito à desconexão*: diretriz de promoção de limites razoáveis de contato e demandas de trabalho fora do horário contratual, preservando repouso e recuperação, nos termos da legislação aplicável e da negociação coletiva.

Art. 3º São objetivos da Campanha:

I – aumentar a literacia em saúde do sono e a conscientização sobre seus impactos na saúde, segurança e desempenho;

II – estimular organizações públicas e privadas, instituições de ensino e entidades do terceiro setor a adotarem horários, políticas e ambientes favoráveis ao sono;

III – apoiar intervenções baseadas em evidências para prevenção e manejo de distúrbios do sono na rede de atenção à saúde;

IV – reduzir acidentes e incidentes associados à sonolência e à fadiga em vias públicas e ambientes de trabalho;

V – fomentar pesquisa, inovação e coleta ética de dados para avaliação de impacto e melhoria contínua.

Art. 4º A Campanha obedecerá às seguintes diretrizes:

I – base em evidências científicas e monitoramento contínuo de resultados;

II – transversalidade intersetorial e integração com políticas de saúde, educação, trabalho, transporte, segurança, direitos humanos e comunicação;

III – enfoque de curso de vida, com atenção a gestantes, crianças, adolescentes, trabalhadores por turnos e idosos;

IV – promoção da equidade, priorizando populações em maior vulnerabilidade social, territorial e ocupacional;





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

V – acessibilidade comunicacional e física, inclusão digital e respeito à diversidade cultural;

VI – transparência, participação social e controle social;

VII – proteção de dados pessoais, nos termos da Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais).

Art. 5º A coordenação nacional da Campanha caberá ao Ministério da Saúde, que instituirá o Comitê Gestor Nacional dos Horários Amigos do Sono – CGN-HAS.

§ 1º O CGN-HAS será composto por representantes, no mínimo, dos seguintes órgãos e entidades:

I – Ministério da Saúde, que o presidirá;

II – Ministério da Educação;

III – Ministério do Trabalho e Emprego;

IV – Ministério dos Transportes;

V – Ministério de Portos e Aeroportos;

VI – Ministério da Justiça e Segurança Pública;

VII – Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos;

VIII – Ministério das Comunicações;

IX – Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania;

X – Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA;

XI – Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS;

XII – Agência Nacional de Aviação Civil – ANAC;

XIII – Agência Nacional de Transportes Terrestres – ANTT e Secretaria Nacional de Trânsito – SENATRAN;

XIV – representantes da comunidade científica e organizações da sociedade civil com atuação em sono, segurança viária, educação e saúde do trabalhador;

§ 2º O CGN-HAS contará, ainda, com representantes, paritariamente, de:





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

I – entidades científicas e acadêmicas de referência em medicina do sono, cronobiologia, saúde coletiva e segurança no trabalho;

II – confederações e associações setoriais do setor privado, incluindo micro e pequenas empresas;

III – centrais sindicais e entidades de trabalhadores;

IV – organizações da sociedade civil, nos termos da Lei nº 13.019, de 31 de julho de 2014;

V – sistemas S (Sesi, Senai, Sesc, Senac e congêneres), quando pertinente.

§ 3º Compete ao CGN-HAS:

I – elaborar e atualizar, a cada quatro anos, o Plano Nacional dos Horários Amigos do Sono, com metas, indicadores, cronograma e orçamento indicativo;

II – propor diretrizes técnicas e materiais de referência da Campanha;

III – articular parcerias e cooperação com entes federados, setor privado e terceiro setor;

IV – acompanhar e avaliar as ações, publicando relatório anual de resultados e recomendações, a ser encaminhado ao Congresso Nacional e divulgado em portal público na internet;

V – promover capacitações intersetoriais, seminários e campanhas nacionais de comunicação.

Art. 6º O Poder Executivo federal poderá instituir grupos de trabalho temáticos, temporários, para apoiar a execução da Campanha, com participação de especialistas e representantes da sociedade.

Art. 7º As questões relacionadas à comunicação e educação observarão as seguintes ações:

I – desenvolver e difundir campanhas educativas multicanais sobre higiene do sono, uso responsável de telas à noite, exposição à luz, atividade física e consumo de substâncias que interfiram no sono;

II – incluir conteúdos de saúde do sono e cronobiologia em materiais didáticos e programas de formação de profissionais de saúde e educação;





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

III – apoiar iniciativas comunitárias e escolares, com foco em famílias, cuidadores e juventudes.

Art. 8º As questões relacionadas ao ambiente escolar e acadêmico observarão as seguintes ações:

I – incentivar, em cooperação com os sistemas de ensino, estudos e projetos-piloto de ajuste progressivo do horário de início das aulas, especialmente no ensino médio, observadas evidências cronobiológicas e realidades locais;

II – promover condições de iluminação, controle de ruído e organização de rotinas escolares que otimizem a atenção em sala de aula, bem como ações educativas sobre higiene do sono para o período extraescolar.

III – orientar instituições de ensino superior sobre estratégias de redução de privação de sono entre discentes e residentes, especialmente em cursos da área da saúde.

Parágrafo único. As ações previstas neste artigo respeitarão a autonomia dos sistemas de ensino e serão implementadas por adesão e cooperação.

Art. 9º As questões relacionadas ao trabalho, administração pública e setores críticos observarão as seguintes ações:

I – fomentar políticas de gestão da fadiga e horários amigos do sono nas organizações, com adoção de pausas adequadas, escalas de trabalho menos disruptivas, limites razoáveis de contato fora do expediente e rotatividade progressiva de turnos, quando cabível, em consonância com a legislação trabalhista e com a negociação coletiva;

II – incentivar a inclusão de avaliação de risco de fadiga em programas de saúde e segurança do trabalho, como o Programa de Gerenciamento de Riscos – PGR e o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO;

III – apoiar setores críticos – transporte, saúde, segurança pública, energia e aviação – na implementação de modelos de gerenciamento de risco de fadiga e de descanso efetivo, em alinhamento às normas setoriais.

Art. 10. As questões relacionadas ao trânsito e transporte observarão as seguintes ações:





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

I – integrar mensagens e ações sobre direção segura e sono na Semana Nacional de Trânsito e em campanhas permanentes, com ênfase em motoristas profissionais;

II – articular com órgãos e entidades responsáveis a oferta e uso de pontos de parada e descanso adequados nas rodovias;

III – promover fiscalização e educação quanto ao cumprimento de pausas e jornadas, nos termos da legislação específica.

Art. 11. As questões relacionadas à tecnologia, mídia e consumo observarão as seguintes ações:

I – promover, com o setor produtivo e plataformas digitais, recomendações voluntárias para design de “modo noturno” efetivo, redução de emissão de luz azul e lembretes de descanso;

II – estimular práticas de comunicação responsáveis, evitando incentivar hábitos que prejudiquem o sono em horários noturnos, especialmente em conteúdos voltados a crianças e adolescentes;

III – promover etiquetagem voluntária “Horários Amigos do Sono” em produtos e serviços que atendam a critérios técnicos definidos em regulamento.

Art. 12. As questões relacionadas à saúde e atenção à pessoa observarão as seguintes ações:

I – incorporar, conforme diretrizes clínicas e avaliação da Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde – Conitec, ações de triagem, aconselhamento e manejo de queixas de sono na atenção primária à saúde;

II – capacitar profissionais de saúde para identificação de sinais de distúrbios do sono e encaminhamento adequado;

III – promover linhas de cuidado para condições relacionadas ao sono, em articulação com a rede de atenção psicossocial, saúde do trabalhador e vigilância em saúde.

Art. 13. Fica criado o Selo Horários Amigos do Sono, de adesão voluntária, destinado a reconhecer organizações públicas e privadas, instituições de ensino e entidades do terceiro setor que adotem práticas consistentes com as diretrizes desta Lei.





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

§ 1º O regulamento estabelecerá categorias e níveis do Selo, critérios técnicos, mecanismos de auditoria e validade.

§ 2º Os detentores do Selo serão divulgados em portal oficial e poderão utilizá-lo em materiais institucionais, observadas as regras de uso da marca.

§ 3º O Poder Executivo poderá prever, nos termos da legislação de compras públicas, a utilização do Selo como critério de desempate ou de pontuação técnica em licitações e contratos cujo objeto guarde pertinência com as práticas reconhecidas, sem prejuízo dos demais requisitos legais.

Art. 14. A Campanha poderá ser executada por meio de:

I – termos de colaboração, fomento e cooperação com organizações da sociedade civil, na forma da Lei nº 13.019, de 2014;

II – acordos de cooperação, convênios e termos de execução descentralizada com entes federados e instituições públicas;

III – patrocínios e doações de bens e serviços, observado o interesse público e a legislação aplicável;

IV – editais de fomento a projetos, pesquisas e inovação relacionados à temática.

Art. 15. O Poder Executivo poderá propor, quando couber, medidas de natureza tributária ou creditícia para incentivar a adoção de práticas alinhadas à Campanha, desde que observados:

I – o disposto no art. 14 da Lei Complementar nº 101, de 4 de maio de 2000 (Lei de Responsabilidade Fiscal), incluindo estimativa do impacto orçamentário-financeiro;

II – as diretrizes da Lei de Diretrizes Orçamentárias e a existência de dotação específica na Lei Orçamentária Anual.

Art. 16. O acompanhamento e a avaliação da Campanha utilizarão, entre outros, os seguintes indicadores e fontes de dados, quando disponíveis:

I – prevalência de sono insuficiente e de sonolência diurna autorreferida em inquéritos nacionais de saúde;

II – registros de acidentes de trânsito e de trabalho relacionados a fadiga ou sonolência;





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

Apresentação: 09/10/2025 15:41:53.500 - Mesa

PL n.5070/2025

III – adesão ao Selo Horários Amigos do Sono e a ações de comunicação e capacitação;

IV – métricas educacionais relacionadas a atrasos, absenteísmo e desempenho, quando houver estudos específicos.

§ 1º Os dados pessoais eventualmente coletados deverão observar a Lei nº 13.709, de 2018, com priorização de dados agregados e anonimizados.

§ 2º O relatório anual previsto no art. 5º, § 3º, inciso IV, conterá metas, resultados, desafios e recomendações para o ciclo seguinte, e será disponibilizado em linguagem acessível.

Art. 17. O Poder Executivo deverá manter portal eletrônico com informações sobre a Campanha, repositório de materiais técnicos, lista de organizações certificadas, oportunidades de capacitação, editais e dados de monitoramento.

Art. 18. A participação de pessoas físicas e jurídicas na Campanha será gratuita e voluntária, não gerando direito a qualquer espécie de remuneração por parte do poder público, salvo quando prevista em instrumento jurídico próprio.

Art. 19. As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão à conta das dotações orçamentárias consignadas aos órgãos e entidades envolvidos, podendo ser suplementadas se necessário, observadas as normas de finanças públicas.

Art. 20. O Poder Executivo regulamentará esta Lei, podendo estabelecer cronogramas, parâmetros técnicos, critérios do Selo e outras providências complementares.

Art. 21. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICATIVA

A Campanha Nacional dos Horários Amigos do Sono nasce da constatação de que a privação e a má qualidade do sono constituem um problema de saúde pública com repercussões expressivas sobre a saúde física e mental, o aprendizado, a segurança viária e laboral, e a produtividade econômica do país. O sono reparador é pilar biológico essencial, ao lado de alimentação adequada e atividade física, e sua desorganização associa-se a maior risco de doenças





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

cardiovasculares e metabólicas, transtornos de saúde mental, acidentes e queda de desempenho escolar e profissional. Ao propor diretrizes e ações intersetoriais que favoreçam rotinas e ambientes mais compatíveis com a fisiologia do sono, o presente Projeto de Lei oferece resposta concreta, factível e de baixo custo relativo para um problema complexo e transversal, alinhado aos princípios da universalidade, integralidade e equidade do Sistema Único de Saúde (SUS) e às diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde.

O texto apresentado é fruto direto da audiência pública sobre a implementação de políticas públicas para a prevenção, o rastreio, o diagnóstico e os cuidados de qualidade dos distúrbios do sono para a população brasileira, no âmbito do SUS. A escuta qualificada realizada nessa ocasião reuniu pesquisadoras(es), gestoras(es) e lideranças da sociedade civil, cujas contribuições convergiram para a necessidade de uma ação nacional coordenada, capaz de articular educação, saúde, trabalho, transporte, comunicação social e setor produtivo. Estiveram presentes, entre outras e outros: Claudia Moreno, Professora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP); Geraldo Lorenzi Junior, Professor do Laboratório do Sono do Instituto do Coração, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (InCor-FMUSP); Mark Barone, do Fórum Intersetorial de Condições Crônicas Não Transmissíveis no Brasil (Fórum CCNTs); Soraya Ribeiro de Moura, da Secretaria da Saúde do Município de Araguari, Minas Gerais; Giuliana Macedo, do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás; Edílson Zancanella, Presidente da Academia Brasileira do Sono, Vice-Presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono e membro do Conselho de Governo da Sociedade Mundial do Sono, Professor do Departamento de Otorrinolaringologia da UNICAMP e Diretor de Medicina do Sono do IOU/UNICAMP; e Ângela Fernandes Leal da Silva, Diretora do Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde. As análises apresentadas reforçaram, sob diferentes perspectivas – epidemiológica, clínica, de gestão e de mobilização social –, que práticas e horários desajustados às necessidades biológicas do sono têm custos humanos e econômicos elevados, ao passo que intervenções simples, graduais e bem comunicadas geram benefícios relevantes em curto e médio prazos.

A centralidade dos horários na arquitetura do sono foi destacada como eixo estruturante de políticas eficazes. Em crianças e adolescentes, evidenciou-se que horários escolares excessivamente precoces colidem com o ritmo circadiano desse grupo etário e estão associados a sonolência diurna, dificuldades de aprendizado e





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

maior risco de acidentes no trajeto. Em trabalhadoras(es) adultos, especialmente em turnos e jornadas prolongadas, o desalinhamento circadiano impacta atenção, humor, metabolismo e segurança. Em grandes centros urbanos, deslocamentos extensos e a oferta de serviços em horários incompatíveis com a vida cotidiana comprimem o tempo de sono da população. Diante desse quadro, a proposta de “Horários Amigos do Sono” promove ajustes racionais e progressivos em escolas, locais de trabalho, serviços públicos, transporte e comunicação, sem impor soluções únicas, mas oferecendo diretrizes, reconhecimento público e apoio técnico para práticas baseadas em evidências.

A criação do Selo Horários Amigos do Sono é instrumento-chave dessa estratégia. Ao reconhecer escolas, empresas, órgãos públicos e organizações da sociedade civil que adotem medidas comprovadas de promoção do sono – tais como flexibilização responsável de horários, implementação de escalas que respeitem períodos de descanso, iluminação e ruído adequados, higiene do sono em campanhas internas, protocolos de segurança para motoristas e operadores, e comunicação institucional livre de estímulos noturnos desnecessários – o Selo mobiliza a cultura organizacional, estimula a concorrência virtuosa por boas práticas e oferece uma referência clara para famílias, trabalhadoras(es) e consumidoras(es). Trata-se de mecanismo de adesão voluntária, transparente e passível de monitoramento, que favorece ganhos de saúde e segurança sem impor custos administrativos desproporcionais, ao mesmo tempo em que valoriza entidades comprometidas com a qualidade de vida.

A governança intersetorial proposta permite que o tema transite entre as políticas de saúde, educação, trabalho e transporte, com coordenação técnica no âmbito do SUS e articulação com estados, municípios e o Distrito Federal. Prevê-se a definição de indicadores e metas mensuráveis – como níveis de sonolência autorreferida, ocorrência de acidentes relacionados à fadiga, aderência a boas práticas de escalas e horários, e alcances de campanhas educativas – e a publicação periódica de relatórios, garantindo transparência, aprendizado contínuo e prestação de contas. Esse arranjo favorece a incorporação progressiva de evidências científicas e a adaptação a realidades locais, respeitando o pacto federativo e a autonomia dos entes, ao mesmo tempo em que confere unidade e escala às ações.

O componente educativo e de comunicação social é igualmente estruturante. A Campanha orienta-se por linguagem simples e inclusiva, valorizando





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

conhecimentos práticos de higiene do sono, o papel da luz, do ruído e dos hábitos digitais, e a importância do sono para o desenvolvimento infantil, a saúde mental e a prevenção de acidentes. Ao envolver meios de comunicação, plataformas digitais, escolas, serviços de saúde e organizações comunitárias, amplia-se o alcance a públicos diversos, incluindo populações mais vulneráveis, trabalhadoras(es) informais e famílias com múltiplas jornadas, reduzindo desigualdades de informação e acesso. Essa perspectiva dialoga com a promoção da saúde no território e com a intersetorialidade já consagrada em políticas nacionais.

A Campanha também fortalece o cuidado em saúde ao incentivar o rastreio oportuno de distúrbios do sono, como apneia obstrutiva, insônia crônica e distúrbios do ritmo circadiano, integrando sinais e sintomas a protocolos de atenção primária e a linhas de cuidado. Ao alinhar horários e rotinas organizacionais com a fisiologia do sono, reduz-se a demanda evitável por atendimentos de urgência decorrentes de acidentes e de descompensações clínicas relacionadas à privação de sono, e melhora-se a adesão a tratamentos, com impacto positivo na eficiência do sistema. O enfoque em prevenção e promoção, por sua natureza, apresenta custo-efetividade favorável, liberando recursos para condições de maior complexidade e contribuindo para a sustentabilidade do SUS.

O envolvimento do setor privado e do terceiro setor amplia capacidades de implementação e inovação. Empresas podem ajustar escalas, reduzir reuniões muito tardias, adotar iluminação e ergonomia adequadas e apoiar campanhas internas; organizações da sociedade civil podem atuar na educação comunitária, na formação de multiplicadores e na promoção de ambientes saudáveis; instituições acadêmicas e sociedades científicas contribuem com avaliação e atualização das evidências. A articulação dessas parcerias, sob princípios de transparência, proteção de dados pessoais e responsabilidade social, potencializa o alcance da Campanha e multiplica seus efeitos benéficos.

Importa ressaltar que a Campanha não cria obrigações onerosas indistintas, mas orienta, reconhece e incentiva boas práticas que já se mostraram eficazes, respeitando a diversidade de contextos regionais e setoriais. Ao organizar incentivos reputacionais por meio do Selo, oferecer apoio técnico e instituir um sistema de monitoramento com indicadores claros, o Projeto de Lei conjuga viabilidade operacional e ambição de impacto. Essa arquitetura reduz barreiras de adesão, permite





CÂMARA DOS DEPUTADOS

Deputado Federal BRUNO GANEM (PODEMOS/SP)

ganhos rápidos em segurança e bem-estar e favorece mudanças culturais sustentáveis.

Diante da robusta fundamentação técnica e da legitimidade social angariada na audiência pública – que reuniu especialistas como Claudia Moreno (FSP-USP), Geraldo Lorenzi Junior (InCor-FMUSP), Mark Barone (Fórum CCNTs), Soraya Ribeiro de Moura (Secretaria Municipal de Saúde de Araguari-MG), Giuliana Macedo (Hospital das Clínicas da UFG), Edílson Zancanella (Academia Brasileira do Sono, ABMS, Sociedade Mundial do Sono, UNICAMP e IOU/UNICAMP) e Ângela Fernandes Leal da Silva (Ministério da Saúde) –, fica evidente a oportunidade e a necessidade de instituir, em âmbito nacional, a Campanha dos Horários Amigos do Sono. Ao promover o sono reparador como bem público, proteger a vida e a segurança, e estimular ambientes que respeitem a biologia humana, o Projeto de Lei alinha o Brasil às melhores práticas internacionais e fortalece direitos fundamentais. Sua aprovação representa passo estratégico para melhorar a saúde, o aprendizado e a produtividade, com alto retorno social e econômico, beneficiando toda a população brasileira.

Sala das Sessões, em de outubro de 2025.

Deputado BRUNO GANEM
PODEMOS/SP

(RSFarias - P_125319)

