APROVADO PROJETO DE HILDO ROCHA QUE CUIDA DO TRANSTORNO DO SONO

Posted on 16/07/2025 by Minuto Barra



“Boa parte da população brasileira que é usuária do SUS não consegue fazer o exame de polissonografia e nem de outros exames que possibilitam um bom diagnóstico sobre os distúrbios do sono”, destacou o parlamentar.

Category: Notícias

A Comissão de Saúde da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei 3715/21, do deputado Hildo Rocha (MDB-MA), que institui a Política Nacional de Atenção aos Distúrbios do Sono no Sistema Único de Saúde (SUS).

A proposta, de acordo com Hildo Rocha, tem como finalidade fazer a prevenção, diagnóstico, além de promover a conscientização e o tratamento de distúrbios do sono, anomalia que afeta mais de 70% da população brasileira, especialmente idosos.

Preços elevados dificultam acesso de pessoas carentes

O deputado Hildo Rocha ressaltou que em razão de valores cobrados pelas clínicas particulares os pacientes de baixa renda não têm condições financeiras para fazer o exame.

“Boa parte da população brasileira que é usuária do SUS não consegue fazer o exame de polissonografia e nem de outros exames que possibilitam um bom diagnóstico sobre os distúrbios do sono”, destacou o parlamentar.

Entre as diretrizes da política, previstas no PL do parlamentar maranhense estão:

- garantir acesso universal e equânime aos serviços, cuidados e equipamentos de saúde;
- promover a criação de centros de referência para o diagnóstico e tratamento das doenças do sono;
- estimular a educação continuada dos profissionais de saúde;
- desenvolver e estimular estudos sobre os diversos aspectos de distúrbios do sono; e
- estabelecer instrumentos para avaliação e monitoramento da política.

A iniciativa também busca estruturar uma rede nacional de cuidados, promovendo maior equidade e eficiência no enfrentamento dos distúrbios do sono, considerados essenciais para a saúde, longevidade e qualidade de vida dos brasileiros. O apoio ao projeto é unânime entre os parlamentares e especialistas, que defendem a necessidade de políticas públicas mais robustas para esse tema.

Próximos passos

A proposta tramita em caráter conclusivo e será analisada agora pelas comissões de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania. Para virar lei, precisa ser aprovada pela Câmara, pelo Senado Federal e sancionado pelo presidente da República.

PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO



INSÔNIA
- Dificuldade em iniciar ou manter o sono
- É caracterizada por despertares frequentes e sensação de cansaço diurno

Causas: estresse, depressão, alterações hormonais, uso de álcool, cafeína, tabaco, hábitos inadequados
Tratamento: higiene do sono, psicoterapia, técnicas de relaxamento, medicamentos de uso curto

APNEIA DO SONO (SAOS)
- Interrupções na respiração por 10 segundos ou mais durante o sono

Sintomas: sonolência diurna, dores de cabeça, irritabilidade, pressão alta, ronco
Fatores de risco: homens entre 40 e 50 anos, obesidade, consumo de álcool, alterações nas vias respiratórias
Tratamento: máscaras de oxigênio (CPAP), perda de peso, cirurgia ou implantes

SONOLÊNCIA EXCESSIVA DURANTE O DIA
- Dificuldade de manter-se acordado
- Provoca baixa performance e risco de acidentes

Causas: sono de má qualidade, poucas horas de sono, uso de medicamentos, doenças como anemia, hipotireoidismo
Tratamento: melhorar a qualidade do sono, cochilos programados, remédios estimulantes (quando indicado)

SONAMBULISMO
- Atividades motoras complexas durante o sono, como caminhar ou conversar
- Ocorre principalmente em crianças, tende a diminuir na adolescência

Tratamento: geralmente não necessário, pode incluir medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos

SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS
- Sensação de desconforto nas pernas durante repouso ou sono
- Pode causar sonolência diurna e fadiga

Tratamento: evitar substâncias estimulantes (como a cafeína), praticar exercícios físicos regularmente, fazer reposição de ferro quando indicado

BRUXISMO
- Ranger ou apertar involuntariamente os dentes, causando dores de cabeça e problemas na mandíbula
- Mais comum em crianças, pode ocorrer na fase adulta

Tratamento: uso de dispositivos bucais, relaxamento, fisioterapia

NARCOLEPSIA
- Ataques súbitos de sono durante o dia, com duração de minutos
- Dificulta atividades diárias

Tratamento: medicamentos estimulantes, mudanças de hábitos, cochilos estratégicos

PARALISIA DO SONO
- Incapacidade de mover ou falar ao despertar, por breves segundos ou minutos
- Associada a hábitos irregulares de sono, estresse e ansiedade
- Geralmente não requer tratamento, deve-se manter a calma durante episódios

SÍNDROME DE KLEINE-LEVIN (BELA ADORMECIDA)
- Episódios de hipersonia (sono excessivo) de 12 a 24 horas
- Pode incluir alterações comportamentais, compulsão alimentar e hipersexualidade

Tratamento: psicoterapia, medicamentos anticonvulsivantes ou estabilizadores de humor

HIPERSONIA IDIOPÁTICA
- Necessidade incontrolável de dormir, cochilos longos e não reparadores
- Causa desconhecida, de origem neurológica

Tratamento: terapia cognitivo-comportamental, medicamentos estimulantes

TERROR NOTURNO
- Comum em crianças de 3 a 7 anos, com choro ou gritos sem despertar completo
- Pode estar relacionado a febre, estresse ou consumo de alimentos excitantes

Tratamento: orientação do pediatra, ambiente calmo, tratar causas específicas

Texto elaborado com auxílio de IA
Fonte: Ministério da Saúde e Universidade de São Paulo
Arte: Agência Câmara
07/07/2025

https://youtu.be/pzt89BXhZUI