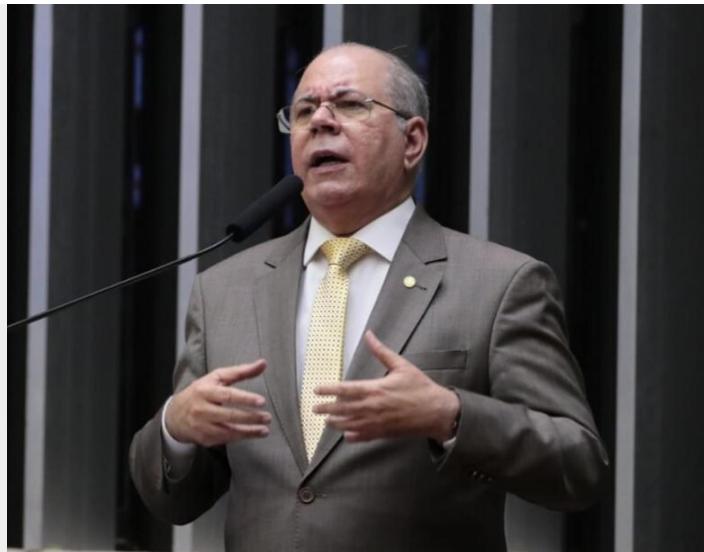


## APROVADO PROJETO DE HILDO ROCHA QUE CUIDA DO TRANSTORNO DO SONO

*Publicado em 16/07/2025 por 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.

**Categoria:** [Notícias](#)

# **MINUTO BARRA**

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 sancionada pelo presidente da República.

# **MINUTO BARRA**

# **MINUTO BARRA**

# **MINUTO BARRA**

# MINUTO BARRA

## 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
  - Difícil 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

### HIPERSOMIA IDIOPÁTICA

- Necessidade incontrolável de dormir, cochilos longos e não reparadores
  - Causa desconhecida, de origem neurológica
- Tratamento:** terapia cognitivo-comportamental, medicamentos estimulantes

### TEROR 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

<https://youtu.be/pzt89BXhZUI>

# **MINUTO BARRA**