

# sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

**SEMANA DO SONO**  
A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO  
SONO EM TODO O BRASIL

**SAÚDE PÚBLICA**  
SÃO PAULO LANÇA FRENTE  
PARLAMENTAR EM PROL  
DA SAÚDE DO SONO

**SONO INFANTIL**  
ACTIGRAFIA MONITORA  
O SONO DOS PEQUENINOS,  
SEM TRAUMAS

SONÍFERO NATURAL  
ULTRA POTENTE

DORMIR RÁPIDO?  
SÓ SE FOR AGORA!  
EU EXPERIMENTEI

KIT HORA DO SONO

O MILAGRE DO  
SONO CHEGOU!



## O CHARLATANISMO NUNCA DORME

Por que não acreditar nas fórmulas para  
dormir vendidas pelas redes sociais?



EDIÇÃO 36

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2024  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Associação Brasileira do Sono

# XX CONGRESSO BRASILEIRO SONO 2024

04 a 07  
Dezembro

Centro  
de Convenções  
**Frei Caneca**  
São Paulo • SP

## Inscrições Abertas!

Submeta seu trabalho, regras no site



## sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

### Editores-chefes

Andrea Bacelar  
George do Lago Pinheiro

### Corpo Editorial

Luciano Ferreira Drager, Marcia Assis, Evelyn  
Lucien Brasil Vieira Pinto e Luciana Moraes  
Stuart Pereira

### Redação

Cristina Thomaz e Simone Valente

### Jornalista Responsável

Simone Valente MTb 27.194

### Estagiários de Jornalismo

Leonardo Simões

### Projeto Visual / Diagramação

Malva Marketing Digital  
[www.malvemarketingdigital.com](http://www.malvemarketingdigital.com)

### Designer Responsável

Daniel Brasileiro

### Departamento Comercial

Tao Assessoria  
[www.taoassessoria.com.br](http://www.taoassessoria.com.br)

### Responsáveis

César Almeida e Lígia Navarro  
Contato: 11 9.3801-0097  
[contato@taoassessoria.com.br](mailto:contato@taoassessoria.com.br)

### Tiragem

6.000 exemplares - edição ABS



### Diretoria ABS

Luciano Ferreira Drager, Marcia Assis,  
Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto e Luciana  
Moraes Stuart Pereira



### Diretoria ABMS

Edilson Zancanella, Simone Chaves Fagundes,  
Alan Luiz Eckeli e Regina Margis



### Diretoria ABROS

Thays Crosara Abrahao Cunha, Lilian  
Christiane Giannasi, Rafael de Andrade  
Balsalobre e Rowdley Robert Rossi

Mais informações no site:  
[www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)

O conteúdo publicado pelos colunistas não  
reflete, necessariamente, a opinião da Associação  
Brasileira do Sono ou de seus membros, sendo  
de responsabilidade exclusiva do autor.

## O Sono como prioridade da gestão pública

O Dia Mundial do Sono, 15 de março, foi especialmente marcante em 2024. Tivemos, nessa data, o lançamento da Frente Parlamentar em Prol da Saúde do Sono na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP). O evento marcou a luta das duas principais entidades defensoras da Saúde do Sono: a Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e a Associação Brasileira do Sono (ABS).

Com o apoio da deputada estadual Clarice Ganem (PODE - SP) e do deputado federal Bruno Ganem (PODE-SP), a Frente Parlamentar tem por objetivo promover a qualidade e a quantidade do sono como elementos fundamentais para o bem-estar e a saúde da população.

Para que todos tenham a dimensão da importância dessa conquista, é preciso lembrar que 73 milhões de brasileiros podem ter um ou mais sintomas sugestivos de insônia e que a apneia do sono pode atingir mais de 30% da população adulta em nosso país. E, apesar dos dados alarmantes, a maioria das pessoas ainda não encara essas doenças como fatores diretamente ligados a comprometimentos cardiorrespiratórios, obesidade, problemas neurológicos e tantas outras doenças. A partir de ações públicas, pretendemos levar à população não apenas o conhecimento, mas também acesso ao diagnóstico e tratamento.

O Dia Mundial do Sono nos trouxe, também, a tradicional Semana do Sono, com ações em todas as nossas regionais. Profissionais das mais variadas áreas do Sono realizaram trabalhos incríveis de aproximação com a população e esclarecimento. A cada ano, o movimento cresce, o que nos enche de orgulho e esperança de que mais pessoas possam se beneficiar do nosso esforço coletivo de disseminar conhecimento.

Vocês verão detalhes dessas novidades nas próximas páginas. Boa leitura! ■

**Dr. Luciano Drager**  
Presidente da  
Associação Brasileira do Sono  
ABS - Biênio 2022-2023



## A Semana do Sono: que sucesso!

**A** Bahia deu um show! – assim como a Paraíba, o Rio de Janeiro, São Paulo, Pernambuco, Paraná e tantos outros estados que participaram ativamente da Semana do Sono 2024, com ações importantíssimas junto à população.

Foram dias de caminhadas, corridas e atividades esportivas para chamar a atenção para a Saúde do Sono; palestras, workshops e lives envolvendo os profissionais e leigos; intervenções em ruas, praças e parques para motivar a população a prestar atenção a questões como insônia, ronco, pesadelos e tantos outros sintomas que indicam que há algum problema com o Sono. E uma pequena parcela de tudo isso você confere em nossa reportagem especial sobre o tema.

Também não poderíamos deixar de falar sobre uma questão delicada: a venda indiscriminada, pelas redes sociais, de ‘suplementos alimentares’ que prometem devolver o sono tranquilo a qualquer pessoa. Sem qualquer comprovação científica, eles são perigosos e totalmente contraindicados pelos profissionais especializados em Medicina do Sono.

Muito mais conteúdo interessante de nossa área você verá nessa edição que, como sempre, está recheada de informação baseada em Ciência.

### Boa leitura! ■



Dra. Andrea Bacelar e Dr. George Pinheiro

## Cartilha: o sono da criança e do adolescente

**A** ABS – Associação Brasileira do Sono, por meio do Conselho de Psicologia do Sono, lançou uma cartilha essencial para todas as famílias: “O Sono da Criança e do Adolescente, um Guia para Pais e Cuidadores”.



A publicação reúne 13 capítulos com informações e dicas para que, bem-informados, pais e cuidadores cuidem adequadamente do sono dos seus filhos.

Com a ajuda da cartilha, é possível entender, por exemplo, como se dá o sono do bebê até o primeiro ano de vida, inclusive com a quantidade de horas de sono recomendadas, incluindo cochilos. São compartilhadas, ainda, estratégias para ajudar os pequenos em suas dificuldades com o sono.

Pensando nos adolescentes, as informações contemplam pontos importantes como a quantidade de horas necessárias de sono de acordo com o horário de despertar e como criar uma rotina consistente com atividades relaxantes e o uso adequado dos aparelhos eletrônicos.

A cartilha “O Sono da Criança e do Adolescente, um Guia para Pais e Cuidadores” pode ser acessada pelo link <https://absono.com.br/publicacoes-sono/> ■

# O charlatanismo não dorme no ponto

Com a promessa de proporcionar um sono tranquilo, compostos são comercializados livremente pelas redes sociais – mas sem qualquer comprovação científica de resultados

por Cristina Thomaz

**OS** milagres estão anunciados em todas as redes sociais: como que num passe de mágicas, um influenciador – conhecido ou não – conta como uma fórmula incrível, repleta de ‘substâncias naturais’, transformou suas noites de insônia em um sono tranquilo e revigorante.

Com frases prontas e de efeito, ele convence milhares de pessoas a clicarem num botão de “Saiba Mais” e comprarem compostos com Melatonina, L-triptofano, 5HTP, Magnésio e ervas já conhecidas pela população, como camomila, valeriana e muitas outras.

Muito convincentes, os anunciantes dizem que os produtos são seguros para todas as pessoas e de quaisquer faixas etárias – além de independem de prescrição médica, porque são à base de suplementos alimentares e ervas. Mas como acreditar nos benefícios desses produtos e saber da real eficácia deles? E é possível garantir que eles não prejudiquem ainda mais a saúde do sono, já que não foram prescritos por um especialista?

A endocrinologista Paula Pires não recomenda a ingestão de suplementos que dizem vencer a insônia. “Sem regulamentação da Anvisa ou de órgãos como a FDA, eles são arriscados. É difícil ter certeza com relação à segurança ou dosagem correta”. Sobre as substâncias comumente anunciadas para vencer a insônia – melatonina, glicina, L-triptofano, magnésio, valeriana e 5HTP, ente outras, a médica analisa: “Magnésio e melatonina são os suplementos que possuem mais evidências científicas, mas precisam ser usados com prescrição médica.



“Sem regulamentação da Anvisa ou de órgãos como a FDA, eles são arriscados. É difícil ter certeza com relação à segurança ou dosagem correta”

Paula Pires  
Foto: Divulgação

Em excesso, a melatonina pode dar sonolência diurna. E o magnésio, diarreia, mascarando um eventual problema intestinal”, detalha Paula. Em relação a outras substâncias, a endocrinologista afirma que há poucas comprovações sobre serem eficazes e é preciso tomar cuidado com o consumo. “Normalmente, doses vendidas em farmácias são muito pequenas, então, sempre é adequado fazer o uso apenas com a recomendação de um médico”.

Paula faz, ainda, outra advertência. “Hoje, uma das maiores causas de insônia é a exposição desenfreada às telas (luz azul), o sedentarismo, excesso de cafeína e ansiedade. Nestes casos, nada resolverá se a pessoa não mudar hábitos”.

## Venda sem prescrição é complicador

A nutricionista Lígia Prestes começou a ter problemas de insônia a partir dos 30 anos, sempre cerca de dez dias antes do período menstrual. “Dormia cerca de três horas por noite sem recorrer a qualquer medicamento, apenas chá de camomila”, lembra.

Anos depois, o que a impedia de dormir não era mais a TPM, mas sim, o estresse e a ansiedade relacionados ao trabalho. Ao procurar uma colega de profissão para perder peso, começou a caprichar na alimentação e fazer atividade física diariamente. O sono, segundo Lígia, ficou perfeito. “Nesta época, eu morava no interior, mas quando voltei à capital paulista, os problemas de insônia retornaram e persistem até hoje”.

Ela reconhece que basta surgir uma ansiedade ou preocupação para o sono ir embora. “Isso impacta negativamente no meu humor, passo o dia nervosa. E, no final de semana, quando poderia pôr o sono em dia, eu me sinto culpada se uso a folga para dormir e não para fazer nada de interessante”.

Lígia procurou ajuda médica e a recomendação foi praticar a higiene do sono. “Tenho muito calor e uma das recomendações foi comprar um ar-condicionado. Mas na ocasião, eu não tinha condições”, relata. “Também recorri ao Rivotril, mas tinha muita dor de cabeça e o neurologista recomendou que eu parasse com a medicação”.

Atualmente, ela tenta driblar a falta de sono com chá de camomila, de mulungu – que promete aliviar o estresse, a ansiedade e combater a insônia – e faz uso de melatonina. “Também recorri à meditação e está me ajudando muito”.

Quando encontra um suplemento que diz combater a insônia, ela procura artigos científicos para saber se há estudos em andamento sobre as substâncias que compõem o produto. “Se não tem, eu não consumo. Mas se ele é vendido fora do país e foi aprovado pelo órgão de lá, como a Food and Drug Administration, agência reguladora dos Estados Unidos, (FDA), eu compro”.

Assim como Lígia, que tenta alternativas isoladas para um problema que precisa de um tratamento sério e regular – a insônia –, milhões de brasileiros recorrem ao uso de técnicas e substâncias de venda livre, sem obrigatoriedade de prescrição médica, mas que podem não trazer nenhum resultado positivo e até piorar a saúde do sono.

## Entendendo a origem do problema

O neurologista Fernando Stelver, especialista em Medicina do Sono, explica que, a princípio, é preciso entender exatamente o que é a insônia antes de recorrer a qualquer tratamento. Segundo ele, não é aquela noite mal dormida algumas vezes, mas sim, a dificuldade de iniciar ou manter o sono em média três vezes por semana, por no mínimo três meses.



Fernando Stelver  
Foto: Divulgação

## O que diz a Anvisa

De acordo com Patrícia Castilho, gerente-geral de alimentos da Anvisa, todo e qualquer suplemento que prometa agir em casos de distúrbios do sono não deve ser comprado e consumido. “Todos os produtos que tenham indicação terapêutica precisam ser regularizados na Agência como medicamentos”.

Apesar da semelhança, os suplementos alimentares não devem ser confundidos com medicamento. Inclusive, todo suplemento deve conter uma frase no rótulo com o seguinte alerta: “Este produto não é um medicamento”.

A gerente-geral faz outro alerta importante:

“Se um produto vendido como suplemento alimentar produzir efeito no combate à insônia, há indícios de adulteração, ou seja, inclusão na formulação de substâncias não autorizadas para uso em alimentos”, diz.

“O consumo sem os controles devidos pode trazer um risco relevante ao consumidor. Por outro lado, se os efeitos alegados não forem observados, caracteriza-se uma prática enganosa, já que não é esperado de um alimento efeitos no combate à insônia”.

Patrícia adverte que a Anvisa tem adotado medidas para coibir a realização de propagandas enganosas de suplementos alimentares. Uma delas é a utilização de ferramentas de inteligência artificial para atuar na fiscalização da internet.

“A partir de termos e regras pré-estabelecidos, utilizamos uma ferramenta que identifica potenciais anúncios irregulares e notifica o site para retirada do ar. Até janeiro de 2024, foram excluídos da internet mais de 50 mil anúncios irregulares de suplementos alimentares”, finaliza a gerente-geral.

“Além disso, é preciso que a pessoa relate algum sofrimento em decorrência da falta do sono – dificuldades cognitivas e de concentração, irritação, problemas de relacionamento e até um acidente, por exemplo, são eventos considerados”.

Assim como já adiantou a endocrinologista Paula Pires, antes mesmo de fechar um diagnóstico de insônia crônica, o aspecto comportamental precisa ser muito bem avaliado – porque aí pode estar a justificativa dos problemas relacionados ao sono. “Estou falando daquela pessoa que vai dormir e liga a TV, coloca uma música ou fica mexendo no tablet ou no celular. Ela não pega no sono porque está hiperestimulada”.

Outro aspecto está relacionado ao ambiente. Se a temperatura não está agradável, o colchão e o travesseiro não são adequados e há muito ruído, também comprometerá o sono. “Nestes casos, a primeira intervenção é sempre educacional e comportamental. Vamos orientar o paciente a mudar alguns hábitos e efetuar algumas mudanças em seu ambiente para resolver a questão”.



## Cabeça a mil

Também não é incomum encontrar pessoas que passam a sofrer com a insônia por pensamentos ansiosos e preocupantes que insistem em aparecer na hora de dormir. “Nestes casos, eu recomendo a psicoterapia com psicólogos especialistas em sono”, diz. “Acredito, inclusive, que é a intervenção que traz mais benefícios”, aconselha Stelver.

Para o neurologista, a psicoterapia tem a capacidade de atuar não só no problema diretamente relacionado ao sono. “Tem um efeito amplo e, talvez, com ressonância ao longo da vida”.

No entanto, ele adverte que há casos em que a medicação é necessária e acredita que as pessoas a temem por desconhecimento. “Há quem pense que o remédio vicia ou que vai se repetir com ela algo ruim que aconteceu com alguém que conhece”, conta. “Para outras, geralmente aquelas que querem um efeito imediato, é um alívio e aderem facilmente ao tratamento”.

É justamente a desinformação e o medo que fazem com que muitas pessoas busquem soluções “alternativas” para combater a insônia. Uma delas – que é bastante perigosa e facilmente encontrada – é o álcool.

“A pessoa recorre à cerveja, ao vinho ou qualquer outra bebida alcoólica – e isso é muito comum”, adverte o médico. “Ela vai se sentir relaxada e pode adormecer, claro. Mas o álcool tem um efeito muito ruim no sono. Ele reduz o sono REM, a fase mais profunda, e o fragmenta. Sem contar seu potencial viciante”.

Sobre os suplementos, o neurologista é mais um especialista a não os recomendar em nenhuma hipótese para vencer a insônia. “Só podemos usar o que tem eficácia e controle em se tratando de qualidade – e o que é vendido na internet com este apelo não se enquadra nesta recomendação”.



Unsplash.com

Considerando tudo o que vem sendo vendido atualmente, Stelver faz considerações sobre a melatonina. Ele esclarece que ela é importante, mas não para combater a insônia, pois não é um hipnótico ou indutor de sono, mas sim, um neuro-hormônio, uma substância que sinaliza que está na hora de dormir.

“No entanto, ela continua sendo divulgada com a finalidade errada e as pessoas seguem consumindo por conta própria em doses e horário inadequados, mantendo todos os hábitos nocivos que comprometem o sono”, diz. “Melatonina só pode ser utilizada com orientação do médico. E, mesmo assim, só encontramos evidências científicas de seu uso – e não estou falando em supervidências – para algumas crianças com Transtorno do Espectro Autista e idosos com demência que têm uma secreção diferente de melatonina”.

Por fim, ele analisa o também propagado poder dos chás – de camomila, de capim-limão ou de erva-cidreira, entre tantos outros – geralmente recomendados por nossas avós. “Não é contraindicado, mas nunca vi filho de médico ser curado de algum problema tomando um chazinho”, brinca o neurologista. “Prefiro acreditar que o ritual do chá por si só é relaxante e pode ajudar algumas pessoas a adormecerem”.

# O Brasil com o sono em dia

Relação entre o sono de qualidade e a saúde global é tema da Semana do Sono de 2024

por Cristina Thomaz

A Associação Brasileira do Sono realizou em todo o Brasil, entre os dias 11 e 17 de março, a Semana do Sono 2024. Nesta edição, o tema “Oportunidade de sono a todos para saúde global” teve por objetivo conscientizar que o sono de qualidade é essencial para a saúde, com reflexos em toda a sociedade.

Para o coordenador da ação, Davi Sobral, a busca por um sono de qualidade não deve ser uma preocupação, apenas, de quem sofre com algum distúrbio, mas também de empresas, instituições e governos. “Pessoas mais descansadas são, consequentemente, mais felizes, produtivas e saudáveis”.

**semana do**  
**sono 2024**  
Oportunidade de sono a todos  
para saúde global

Logo da Semana do Sono 2024

Esta busca traz consigo desafios importantes. Um deles é a constatação de que disparidades sociais e ambientais afetam o sono – uma realidade em populações mais vulneráveis em todo o mundo. Fatores como dificuldades financeiras, estresse psicológico, fome, ameaças à segurança, além de um ambiente com luz, temperatura, ruído e qualidade do ar inadequados impedem que o sono seja satisfatório. Consequentemente, há reflexos negativos na saúde dessas pessoas. Cumprindo sua missão de promover a saúde do sono por meio de campanhas educativas, a Semana do Sono 2024 contou com uma programação variada em diversas localidades brasileiras.

“Foi uma ação conjunta, integrativa, com claro interesse para a população, por meio da qual discutimos formas de melhorar o nosso sono - destacando o tratamento de vários distúrbios e medidas para um sono mais igual para todos. Assim, esperamos ter contribuído para melhorar a saúde global”, finaliza Luciano Drager, presidente da ABS – Associação Brasileira do Sono.



Mascote da Semana do Sono

## Destaques

Para a vice-presidente da ABS São Paulo, Rosana Cardoso Alves, a Semana do Sono é um dos maiores eventos públicos de divulgação de informações acerca do sono e seus distúrbios para população geral. Também serve como atividade educativa para profissionais da saúde. “Todo ano, recebemos um prêmio da Associação Americana de Sono (AASM) por produzirmos um dos maiores eventos na área”, destaca.

A programação da regional contou com mais de 20 atividades, incluindo palestras on-line e presenciais e atividades científicas – destinadas tanto para a população em geral como para profissionais de saúde. Alguns dos temas trabalhados foram sono e arte, sono dos adolescentes, a relação do sono com a atividade física e com a alimentação, ronco e apneia, insônia, uso do CPAP e qualidade do sono, entre outros.



Ação pública  
São Paulo  
Foto: Divulgação

## A interação entre a população e os especialistas em Saúde do Sono

Durante a Semana do Sono, um dos maiores ganhos apresentados foi a interação entre a população e os profissionais que atuam na Saúde do Sono.

Em São Paulo, a ação promovida no Parque Villa Lobos aconteceu num sábado ensolarado e, mesmo diante da alta temperatura, os voluntários conversaram com quem aproveitava o dia para uma visita ao parque. O casal Marisa Neves de Lima e Gilvan Ribeiro Reis receberam orientações da fonoaudióloga especializada em saúde do sono Daniella Nazario quando passavam em frente à instalação da ABS São Paulo. “Eu não durmo muito bem, acordo durante a noite e não sei o motivo”, disse Marisa.

Foto: Divulgação



O casal Marisa Neves de Lima e Gilvan Ribeiro Reis, com Daniella Nazario

Daniella, então, orientou a visitante a procurar um médico especializado, mostrando a ela que é possível ter um sono de qualidade e elucidando sobre todos os profissionais que são envolvidos no tratamento dos distúrbios do sono. “Eu até imaginava que o sono fosse importante para nossa saúde, mas não sabia que há tantos profissionais preocupados e estudando sobre isso. Prestarei mais atenção ao meu corpo a partir de agora”, informou o acompanhante de Marisa, Gilvan Reis.

Assim como esse casal, milhões de brasileiros não conhecem direito a importância do sono de qualidade e as regionais da ABS cumprem o papel de levar informação e saúde à população.



Ação pública Bahia / Foto: Divulgação



Ação pública Paraná / Foto: Divulgação



Ação pública Santa Catarina / Foto: Divulgação



Ação pública Porto Alegre - RS / Foto: Divulgação



Ação pública Rio de Janeiro / Foto: Divulgação



Ação pública Caxias do Sul - RS / Foto: Divulgação

Um dos destaques foi a ação pública promovida no Parque Villa Lobos, localizado na zona oeste da capital paulista, no dia 16 de março. “Reunimos médicos e profissionais de áreas da saúde para atender à população com informações importantes e esclarecimento de dúvidas”, lembra Rosana. “Contamos com materiais de apoio como totens com conteúdo informativo e distribuímos a “Cartilha do Sono”, com informações sobre a importância do sono para a saúde global”.



Ação pública Parque Villa Lobos, São Paulo / Foto: Divulgação

No Rio de Janeiro, a regional programou 38 eventos, entre eles palestras em escolas, empresas, hospitais e universidades, além de atividades científicas. “Marco presença desde 2015 e, a cada ano, há mais participantes de diversas especialidades da Medicina do Sono”, celebra a presidente Luciane Figueiredo de Melo.

Assim como em São Paulo, uma ação pública foi o grande destaque da programação e aconteceu num dos pontos mais badalados da capital fluminense: a Praia de Copacabana, em frente ao famoso hotel Copacabana Palace. Neste ano, aconteceu no dia 17 de março. “O sol e o calor nunca espantam a população, sempre interessada em tirar dúvidas sobre o sono”, resume Luciane.

Para ela, a Semana do Sono é fundamental porque muitas pessoas não sabem que o sono inadequado impacta a vida como um todo, além de aumentar o risco de desenvolver doenças. “Vale lembrar que a sociedade brasileira pode contar com as regionais da ABS não só nesta semana especial, mas sim, durante todo o ano. Há sempre eventos e ações variadas para divulgar a importância do sono de qualidade”.

Na Bahia, a programação contemplou 15 cidades. Foram 20 ações públicas, seis atividades científicas, nove lives, seis ações educativas em clínicas, além de um ônibus itinerante e uma caminhada na orla marítima da Barra, em Salvador.

## Os números da Semana do Sono 2024



Para a presidente da regional, Ranuzia Galtieri, dois aspectos da Semana do Sono merecem destaque. Um deles é a oportunidade de informar a população, sobretudo, sobre os distúrbios do sono. “Grande parte das pessoas os desconhece e não sabe como tratar. Com uma equipe multidisciplinar, foi possível disseminar informações importantes neste sentido, contribuindo com a qualidade de vida de quem sofre com o problema”.

O outro está relacionado à possibilidade de uma intensa discussão científica, com profissionais e acadêmicos da saúde, tanto por meio das palestras presenciais, como de eventos on-line. “Compartilhamos atualizações sobre manejo dos principais transtornos do sono com informações cientificamente seguras. Este ano trouxemos a neurologista Andrea Bacelar como convidada, considerada uma referência nacional em Medicina do Sono”.

Ranuzia comemora outro avanço da edição 2024 da Semana do Sono na Bahia. “Tivemos o apoio, pela primeira vez, de entidades públicas - como a Secretaria da Saúde do Estado da Bahia, Secretaria da Saúde da Prefeitura Municipal de Salvador, da Câmara Municipal de Salvador e do Conselho Estadual de Secretarias Municipais de Saúde”, cita. “Com isso, ampliamos o alcance à população com informações seguras e cientificamente respaldadas pela Associação Brasileira do Sono, uma instituição que reconhecida mundialmente”.

## INOVAÇÃO E QUALIDADE AO DORMIR

*INER e Certificado Pró-Espuma celebram 40 anos dedicados a elevar o padrão de excelência do mercado colchoeiro brasileiro.*

Ao deitar a cabeça no travesseiro, repousando o corpo sobre o colchão, não imaginamos quanta pesquisa e inovação há por baixo dos lençóis. Mas, há 40 anos, um seleto grupo de fabricantes se reunia para garantir que, desde a matéria-prima – sejam molas, sejam espumas – até o processo de montagem, seus colchões seguissem os mais rigorosos padrões de qualidade e tecnologia para que os consumidores brasileiros pudessem, simplesmente, repousar com tranquilidade e segurança sobre seus colchões. O INER – Instituto Nacional de Estudos do Repouso, surgiu em 1984 e, desde sua fundação, tem se destacado na evolução do mercado brasileiro de colchões, promovendo uma padronização e aprimorando sua qualidade.

Peso (kg)	Altura (m)					
	Até 1,50	1,51 a 1,60	1,61 a 1,70	1,71 a 1,80	1,81 a 1,90	Acima de 1,91
Até 50	D23	D23*/20	D23/20*	D20	-	-
51 a 60	D26	D26*/23	D26/23	D23	-	-
61 a 70	D28	D26*/28*	D26/28*	D26/28*	D26	-
71 a 80	-	D33	D28/33*	D28/33*	D28	-
81 a 90	-	-	D33	D33*/28	D33*/28	D28
91 a 100	-	-	D40	D40/33*	D33	D33
101 a 120	-	-	D45	D40	D40	D40/33*
121 a 150	-	-	-	D45	D45/40*	D40

### Pioneirismo: criação da tabela de biotipo para nortear a escolha do colchão ideal

O instituto tem sido um farol, norteador os movimentos de mercado, sempre com embasamento técnico-científico, desde 1984. Como, por exemplo, a criação da tabela de biotipo, desenvolvida pelo INER em colaboração com o Laboratório de Biomecânica do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, para ajudar consumidores a encontrar o colchão com a densidade de espuma mais adequada, levando em consideração a relação entre seu peso e sua altura. Uma referência confiável para que eles possam fazer escolhas mais assertivas, garantindo um sono de qualidade.

Outra contribuição do INER foi o desenvolvimento do Certificado Pró-Espuma, uma certificação voluntária reconhecida como o mais alto padrão de exigência em âmbito nacional. Apenas cinco fabricantes têm produtos homologados com o selo Pró-Espuma, indicando que foram submetidos a testes periódicos realizados pelos Laboratórios Falcão Bauer. São elas: Americanflex, Castor, F.A. Colchões, Luckspuma e Orthocrin. A Dow, indústria química centenária norte-americana, também integra o rol de empresas associadas ao INER, proporcionando suporte no desenvolvimento de estudos laboratoriais e garantia de qualidade e pureza das espumas do mercado.



### Visão de futuro: um olhar holístico para o ecossistema do sono

Prestes a celebrar quatro décadas, o INER se reinventa sob a liderança da diretora-executiva Débora Fernandes com o propósito de reeducar a indústria sobre a importância da certificação e do entendimento do ecossistema do sono, uma visão holística sobre tudo o que impacta sua qualidade: do ambiente do quarto até o uso de tecnologia, nutrição e mudança de hábitos. “Contribuir para ajudar o brasileiro a encontrar o colchão ideal é nosso maior propósito, afinal, passamos 30% do tempo deitados nele. O sono saudável depende de escolhas conscientes”, conclui.

## Actigrafia: uma investigação mais eficiente do sono das crianças

Por meio de um smartwatch colocado no punho ou no tornozelo da criança ou do bebê, é possível diagnosticar distúrbios do sono e proporcionar o melhor tratamento

por Cristina Thomaz

O sono é fundamental para o desenvolvimento cognitivo e regulação emocional das crianças. Há muitos estudos que associam aspectos como a menor duração de sono ou maior número de despertares noturnos a desfechos desfavoráveis na infância, incluindo um comprometimento no desempenho escolar.

Por isso, quando pais e cuidadores percebem que há algum problema relativo ao sono, precisam recorrer a um especialista a fim de verificar o que pode estar acontecendo.

E, para tornar esta investigação ainda mais eficiente, o neurocientista Fernando Louzada, Doutor em Neurociência e Professor Titular do Departamento de Fisiologia da Universidade Federal do Paraná, vem se dedicando a um estudo bastante promissor: o uso da actigrafia para avaliar o sono dos pequenos. A seguir, ele compartilha mais informações sobre o assunto.

### Revista Sono > Dr. Fernando, o que é a actigrafia e o que é possível descobrir por meio dela?

**Fernando Louzada >** A actigrafia é a avaliação do sono por meio da acelerometria, ou seja, do registro de atividade, dos movimentos do paciente. A grande vantagem é o fato de ser minimamente invasiva, pois o acelerômetro é colocado no punho da criança – e em bebês, no tornozelo.

A partir do registro da atividade, é possível estimar os horários de sono e vigília. Dessa forma, a actigrafia permite a monitoração do ciclo sono/vigília por dias ou até semanas. Trata-se de um poderoso instrumento de avaliação para o diagnóstico de diversos distúrbios de sono.

**Revista Sono > Quando surgiu a ideia de aprofundar-se em questões relativas ao sono infantil? Fernando Louzada >** Há décadas estudamos a ontogênese, que é o desenvolvimento do ciclo sono/vigília em humanos.

No meu trabalho de mestrado, acompanhamos as mesmas crianças durante seis anos – a coleta de dados teve início na iniciação científica durante a graduação. Identificamos o que é geral na trajetória de desenvolvimento – a redução da duração, por exemplo – e o que é variável entre as crianças, como a idade de desaparecimento do sono diurno.

Naquela época, não havia actígrafos, o estudo era feito com registros em diários de sono pelos pais e mães.

**Revista Sono > Foi desta experiência que surgiu a ideia de um estudo agora com a ajuda da actigrafia? Fernando Louzada >** Surgiu a oportunidade de acompanharmos um grupo de crianças dos 0 aos 10 anos. É um estudo coordenado pelo Centro Brasileiro de Pesquisa Aplicada à Primeira Infância (CPAPI), no qual avaliaremos anualmente o ciclo sono/vigília de aproximadamente 1.500 crianças por meio da actigrafia.

A coleta de dados de sono teve início em janeiro de 2024, com as crianças nascidas em julho de 2023. Serão feitas avaliações multidisciplinares, permitindo a identificação de fatores associados ao desenvolvimento infantil e, particularmente, a identificação de possíveis associações entre o ciclo sono/vigília e desfechos cognitivos e socioemocionais.

**Revista Sono > Por ter se iniciado recentemente, ainda não há análises, certo? Mas já existem algumas percepções iniciais?**

**Fernando Louzada >** As análises ainda não foram iniciadas. No momento, estamos avaliando as alternativas de algoritmos disponíveis para estimativa dos episódios de sono e vigília.

Com o surgimento dos “smartwatches”, que possibilitam o registro de atividade, a tendência é que o uso da actigrafia se torne cada vez mais frequente. Entretanto, devemos ter cautela na interpretação dos dados que esses aparelhos fornecem. Eles registram atividade e a estimativa dos episódios de sono e vigília é feita por algoritmos construídos a partir da validação pela polissonografia. Nem todos os smartwatches possuem algoritmos construídos desta forma, até porque a maioria nem traz esta informação.

É importante lembrar que podemos estar acordados sem movimentos ou dormindo com movimentos, ou seja, um algoritmo que leve apenas em consideração maior ou menor atividade – sendo a maior atividade classificada como vigília e a menor atividade como sono - vai errar muito. científica.

“ Com o surgimento dos “smartwatches”, que possibilitam o registro de atividade, a tendência é que o uso da actigrafia se torne cada vez mais frequente. Entretanto, devemos ter cautela na interpretação dos dados que esses aparelhos fornecem.

Fernando Louzada, Doutor em Neurociência

**Revista Sono > O que está sendo feito para garantir, então, uma maior precisão na interpretação dos dados? Fernando Louzada >** É necessário identificar o padrão de atividade, em geral a cada minuto, avaliando também o padrão que a precede e/ou sucede, para que seja possível a construção de algoritmos mais precisos. Para pacientes adultos, há vários algoritmos confiáveis.

O mesmo não ocorre para crianças. Há uma carência de algoritmos validados para as diferentes faixas etárias, o que é essencial, pois a atividade motora durante o sono muda muito durante os primeiros anos de vida. ■



Fernando Louzada, Doutor em Neurociência e Professor Titular do Departamento de Fisiologia da Universidade Federal do Paraná

## A importância da publicação de um consenso para o tratamento de insônia crônica

por Isabela Antunes Ishikura



O novo Consenso Brasileiro de Insônia saiu! Sendo um dos distúrbios mais prevalentes de sono, a insônia tem afetado as populações mais diversas do mundo.

Além de ser mais comum no sexo feminino, mudanças no estilo de vida, que incluem muitas demandas profissionais, sociais, domésticas e o aumento da prevalência de transtornos mentais, especialmente após a pandemia de Covid-19, têm sido os principais fatores desencadeadores de insônia crônica nos dias atuais.

Embora seja um distúrbio relacionado ao sono, suas repercussões na rotina diurna são extensas; e quando crônico, pode resultar em restrição de sono que, por sua vez, está associado ao desenvolvimento de doenças metabólicas, cardiovasculares, transtornos mentais, acidentes automobilísticos/trabalho, improdutividade e o absenteísmo nas atividades profissionais e escolares.

Apesar de todo o impacto que esta condição pode acarretar na vida do indivíduo e em uma sociedade como um todo, o tratamento da insônia é complexo e pode variar de paciente para paciente; e por vezes, não ser bem-sucedido ou não ser bem orientado para o paciente, até mesmo por inexperiência do profissional da saúde em questão.

Para tanto, a elaboração de um consenso baseado em estudos clínicos científicos e experiências de equipes especializadas torna-se urgente para auxiliar profissionais da saúde e atenuar os efeitos da insônia na vida do paciente.

Recentemente, a Associação Brasileira do Sono (ABS) publicou um consenso direcionado ao diagnóstico e tratamento da insônia crônica em adultos.

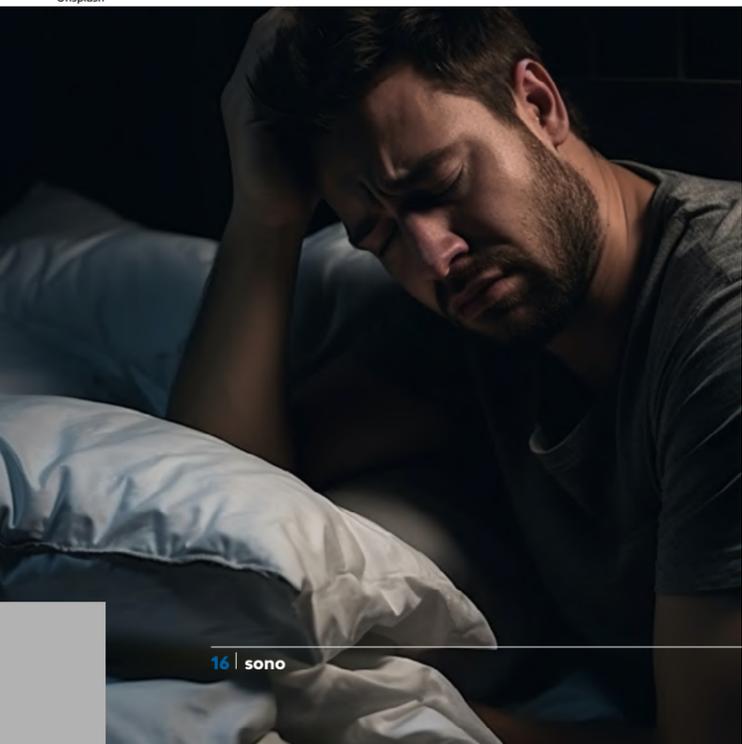
Uma revisão sistemática abrangendo os melhores estudos científicos relacionados aos tipos de tratamento da insônia foi utilizada para a obtenção dos dados avaliados pelo consenso; este, composto de uma equipe de profissionais de diversas especialidades.

Para a revisão sistemática, a equipe de profissionais baseou-se no PICO (População, Intervenção, Comparação e Desfecho, do inglês: *Population, Intervention, Comparison and Outcomes*), na qual a população incluída foi composta de pacientes com insônia crônica diagnosticados pelo ICSD-3, ICD-10 e DSM-5.

A intervenção selecionada incluiu tratamentos farmacológicos e não-farmacológicos administrados para grupos específicos, e não simultaneamente.

Todos os estudos incluídos apresentavam grupo controle para comparação. E os desfechos avaliados nestes estudos foram parâmetros objetivos e subjetivos de sono, sendo os objetivos referentes à polissonografia ou actigrafia, e os subjetivos referentes ao diário de sono e autorrelato do paciente.

Unsplash



“ Já tratamentos ditos “alternativos” como a aromaterapia e acupuntura não tiveram recomendação da equipe do consenso por falta de estudos bem desenhados e com poder adequado.

Isabela Antune Ishikura

A maior parte dos estudos selecionados e incluídos na revisão sistemática abordava como tratamento não-farmacológico o Tratamento Cognitivo Comportamental para Insônia (TCC-I), e como tratamento farmacológico, os fármacos hipnóticos tradicionais, como as “drogas Z” e os agonistas melatoninérgicos, bem como perspectivas de novos tratamentos no Brasil com os antagonistas duais do receptor de orexina (DORAs).

Com o total de 181 estudos incluídos na revisão, a equipe de profissionais de diferentes áreas atuantes no consenso pôde discutir os principais achados referentes a cada tratamento.

No que diz respeito ao tratamento não-farmacológico, o consenso recomenda os seguintes tipos de TCC-I: individual, online, em grupo e digital. A Terapia de Aceitação e Compromisso para Insônia (ACT-I) e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para Insônia (MBCT-I) também foram tratamentos não-farmacológicos recomendados pelo consenso.



Freepick.com

Já tratamentos ditos “alternativos” como a aromaterapia e acupuntura não tiveram recomendação da equipe do consenso por falta de estudos bem desenhados e com poder adequado.

As recomendações em relação ao tratamento farmacológico foram classificadas de acordo com 2 tipos de insônia: insônia de início e insônia de manutenção/despertar precoce.

Diversas medicações foram recomendadas para o tratamento farmacológico, que incluem as classes citadas anteriormente. Destaque foi dado para a importância do tipo de insônia para a correta recomendação dos fármacos disponíveis.

O consenso ainda discute e traz recomendações sobre o tratamento para insônia em mulheres durante a gestação e amamentação.

Embora o consenso não tenha avaliado os tipos de diagnóstico para insônia, seja por polissonografia, actigrafia ou questionários e diários, o material publicado aborda discussões sobre cada tipo de diagnóstico de insônia;

assim como os possíveis efeitos dos tratamentos disponíveis para a insônia crônica no sono e na rotina diurna do paciente.

Todos os fármacos avaliados pelo consenso foram descritos quanto à sua forma de apresentação, mecanismo de ação, planejamento terapêutico, resultados esperados, interações medicamentosas, efeito colateral e contraindicações.

De forma enfática, foi destacado que tratamentos não-farmacológicos, especialmente a TCC-I, ainda têm sido pouco prescritos na rotina dos profissionais da saúde, havendo a necessidade de disseminar um material científico e clínico com os objetivos de instruir e abordar este tipo de tratamento.

Resumo feito, este consenso da ABS sintetiza de forma muito útil e eficaz a correta abordagem da insônia, dando suporte aos profissionais da saúde envolvidos no cuidado dos pacientes.



OPEN ACCESS  
Revista Sleep Science

Divulguem e uma excelente leitura!



Acesse o site da revista *Sleep Science* e saiba mais:  
[www.sleepscience.com.br](http://www.sleepscience.com.br)

#### REFERÊNCIAS

Publicação do Consenso na Revista Sleep Science:  
2023 Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Insomnia in Adults – Brazilian Sleep Association Sleep Sci 2023; 16(S 02): 507-549  
DOI: 10.1055/s-0043-1776281  
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-1776281>

# A Saúde do Sono como prioridade pública

Alesp, ABMS e ABS se unem para lançar a Frente Parlamentar em prol da Saúde do Sono



Foto: Divulgação

por Cristina Thomaz e Simone Valente

O Dia Mundial do Sono, 15 de março, foi ainda mais especial neste ano de 2024: Edilson Zancanella, presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS), acompanhado de Alan Eckeli, também representando a entidade, e de Luciano Drager, presidente da ABS – Associação Brasileira do Sono, lançou a Frente Parlamentar em Prol da Saúde do Sono na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP).

A iniciativa foi uma parceria com a deputada estadual Clarice Ganem (PODE – SP) e o deputado federal Bruno Ganem (PODE-SP) e tem por objetivo promover a qualidade e a quantidade do sono como elementos fundamentais para o bem-estar e a saúde da população.

Na ocasião, estiveram presentes profissionais da Saúde do Sono, estudiosos do tema, parlamentares e profissionais do setor, além de entidades beneficentes voltadas ao atendimento de portadores de deficiências ligadas à Saúde do Sono.

Edilson Zancanella, Presidente da ABMS



O presidente da ABMS, Dr. Edilson Zancanella, alerta que a saúde do sono precisa de mais atenção.

Uma pesquisa publicada em 2022 na revista Sleep Epidemiology apontou que 66% dos brasileiros dormem mal, uma situação que afeta o humor, o desempenho intelectual, a memória, o peso, além de reduzir a imunidade e elevar os riscos de doenças como diabetes, depressão e hipertensão arterial.

“A maioria da população no país, que depende do Sistema Único de Saúde (SUS), não tem acesso a exames, medicamentos e terapias para tratar os distúrbios do sono”, diz. “A ideia é sensibilizar as instâncias federais, estaduais e municipais para que o sono de qualidade seja incorporado como medida essencial à saúde pública”.

Para atingir esse objetivo, a Frente Parlamentar pretende propor e apoiar projetos de lei que promovam a saúde do sono. Assumiu, ainda, o compromisso de incentivar a pesquisa científica sobre distúrbios do sono, coletar dados epidemiológicos, desenvolver programas de educação sobre higiene do sono para profissionais de saúde, educadores, pais e comunidade e garantir o acesso igualitário aos serviços de diagnóstico e tratamento

## Narcolepsia: uma doença pouco conhecida

Na ocasião do lançamento da Frente Parlamentar em Prol da Saúde do Sono, estiveram presentes membros da Sociedade Brasileira de Narcolepsia e Hipersonia Idiopática, grupo apoiado pela ABS – Associação Brasileira do Sono.

Em depoimento, Arlete Moura da Silva, participante do grupo, contou que demorou mais de 30 anos para que seu filho recebesse o diagnóstico de narcolepsia. “Ele passou a vida toda sendo classificado como ‘uma pessoa preguiçosa’, mas sabíamos que havia algo muito errado com sua saúde”, comenta.

Após passar por dezenas de especialistas e estudar sobre muitas doenças, o paciente – hoje, um homem – leu sobre narcolepsia e procurou ajuda especializada. “Foi então que a condição de saúde dele começou a mudar. Atualmente, ele está se adaptando a um tratamento indisponível no Brasil, com oxibato de sódio, e essa é uma das lutas que os portadores da doença trazem à Frente Parlamentar: queremos ser olhados com atenção, de forma a ter acesso a uma medicação que nos ajude a ter saúde e qualidade de vida”, relatou.



Membros da Associação Brasileira de Narcolepsia / Foto: Divulgação

Diante de histórias reais, é possível entender a importância dos próximos passos que a Frente Parlamentar em Prol da Saúde do Sono poderá trazer à Medicina do Sono. “Queremos ser olhados com atenção, de forma a ter acesso a uma medicação que nos ajude a ter saúde e qualidade de vida”, relatou.

O Dr. Luciano Drager, presidente da ABS – Associação Brasileira do Sono, observou que os custos em tratamentos de muitas doenças podem ser reduzidos quando se tratam doenças do sono.



Luciano Drager, Presidente da ABS

Foto: Divulgação

“As doenças estão sempre relacionadas. Os distúrbios cardiológicos (doenças coronarianas), endocrinológicos (como obesidade e diabetes), a menopausa e muitas outras questões passam pelo sono e tratar questões como apneia obstrutiva do sono faz com que se ganhe saúde em muitas outras áreas”, comentou.

A deputada estadual Clarice Ganem – que afirmou não ter dormido bem durante muitas noites! – é uma entusiasta da Saúde do Sono e garantiu lutar pela causa.

“Saúde é uma bandeira que defendo e dormir bem é direito de qualquer cidadão. Por isso, apostaremos em campanhas e iniciativas que promovam a Saúde do Sono”, afirmou.

Também participaram da plenária do lançamento da Frente Parlamentar em Prol da Saúde do Sono os doutores Alan Eckeli, neurologista pela USP de Ribeirão Preto, e Paulo Mei, neurologista pela UFSCAR e UNICAMP.



Alan Eckeli, Neurologista

Paulo Mei, Neurologista

# Algumas pessoas têm dificuldade de perceber o próprio sono?

por Lucio Huebra



Unsplash.com

Todas as noites, no nosso horário habitual, começamos a nos sentir sonolentos, nos preparamos para dormir e notamos que, em poucos minutos, adormecemos.

No dia seguinte, ao acordar, mesmo sem alarme definido pelo despertador, antes mesmo de olhar no relógio, sabemos que acordamos próximo daquele mesmo horário de sempre e temos noção de quantas horas dormimos naquela noite.

Inclusive, sabemos se tivemos algum despertar mais prolongado ou se mantivemos um sono bem contínuo durante todo o tempo de descanso. Mas será que sempre percebemos bem quanto tempo levamos para iniciar o sono, quantas vezes acordamos durante a noite e por quanto tempo dormimos?

Apesar do sono ser um período fisiológico de atenuação do nosso nível de consciência, em que apresentamos poucas referências em relação a passagem do tempo, a maioria das pessoas, saudáveis e com boa qualidade de sono, conseguem estimar com boa acurácia o período dormido, tanto em relação a demora para início quanto ao tempo total de sono, evidenciado em alguns estudos com alto índice de concordância de até 99,4% entre o referido subjetivamente pelo indivíduo e o que objetivamente foi demonstrado através de algum exame complementar, como polissonografia ou actigrafia.

Porém, não é o que ocorre com todos os indivíduos. É verdade que algumas pessoas têm dificuldade de perceber o início do sono, sua duração e até sua qualidade.

Pessoas com insônia têm, de forma geral, uma avaliação do sono mais negativa do que bons dormidores, tendendo a subestimar o tempo total de sono, independente de tão longo ele seja, e superestimar a latência para início do sono.

Além disso, alguns indivíduos com insônia apresentam um conteúdo mental durante o sono mais parecido com pensamentos disfuncionais presentes na vigília, muitas vezes de caráter ruminante, envolvendo problemas e preocupações vivenciadas durante o dia, o que reforça essa sensação de se manterem acordados.

A percepção pode ser tão disfuncional, a ponto de alguns indivíduos terem a convicção de que passaram a noite toda em claro, mesmo quando há evidências objetivas, como a polissonografia, mostrando sono contínuo e de longa duração.

Esses indivíduos apresentam queixas importantes em relação à qualidade de sono, apesar de não apresentarem consequências marcantes no dia seguinte, tais como fadiga, sonolência diurna ou dificuldade de concentração, que seriam esperadas no indivíduo que realmente não tivesse dormido na noite anterior.

Essas pessoas podem curiosamente relatar a presença de estímulos externos percebidos durante o sono com mais facilidade do que outros indivíduos, tais como sons, luzes e movimentação.

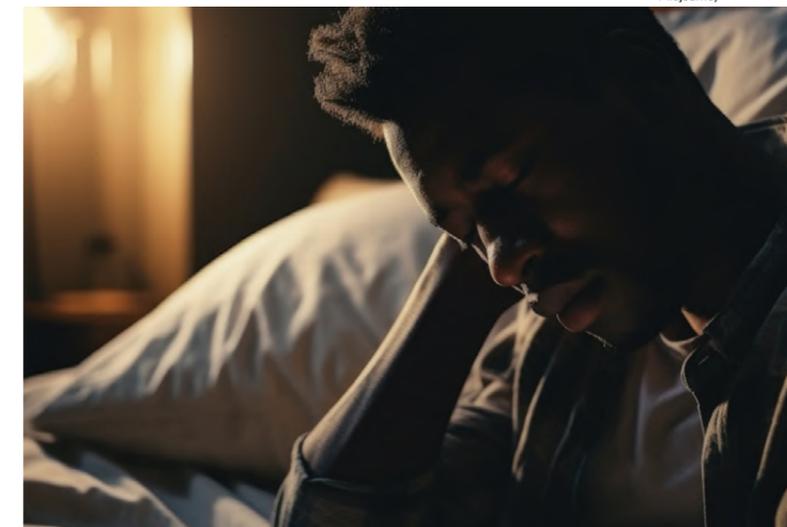
Essa má percepção do sono, presente em 9 a 50% dos casos de insônia, era anteriormente categorizada como um subdiagnóstico específico, chamada Insônia Paradoxal.

Hoje, englobada no diagnóstico de transtorno de insônia crônica, apresenta tratamento semelhante, baseado em evidências de que a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-i) apresenta bons resultados na melhora das queixas em relação a qualidade do sono desses indivíduos, assim como melhor percepção do tempo dormido, aproximando sua impressão subjetiva com o que pode ser objetivamente registrado.

Por outro lado, indivíduos com sonolência diurna também podem apresentar má-percepção de seus ataques de sono e cochilos.

Dentro do contexto de síndrome do sono insuficiente, narcolepsia, apneia do sono ou algumas doenças degenerativas como a doença de Parkinson, não é raro que os indivíduos apresentem cochilos inadvertidos, de duração variável, sem perceber, no entanto, que dormiram durante aquele período.

Midjourney



Essa má-percepção da sonolência coloca esses indivíduos em maior risco de acidentes, sejam de trabalho ou de trânsito.

A má higiene do sono, sobretudo em horário e ambiente inadequados ou diferentes dos habituais, também favorece a má-percepção do sono. Isso justifica a confusão comumente apresentada em relação à duração de um cochilo durante o dia, após uma noite de privação total ou parcial de sono.

Manter uma rotina adequada em relação aos hábitos de dormir é uma ferramenta importante para estimular uma melhor percepção do sono. ■

## REFERÊNCIAS

- Stephan AM, Siclari F. Reconsidering sleep perception in insônia: from misperception to mismeasurement. *J Sleep Res.* 2023; 32e14028
- Honre J. Misperceptions exist about sleep attacks when driving. *BMJ.* 2002 Sep 21;325(7354):657
- Schinkelshoek MS et al. Daytime sleep state misperception in a tertiary sleep centre population. *Sleep Med.* 2020 May;69:78-84.

# Sonos



por Francisco Hora

A Língua Portuguesa, embora considerada a caçula das filhas do Latim, a última flor do Lácio, é de uma riqueza extraordinária.

Prenhe de sinônimas, adjetivos, advérbios, expressões idiomáticas rebuscadas, encontrou nos trópicos brasileiros um terreno fértil para ser miscigenada e enriquecida, muito além do que poderia supor Camões.

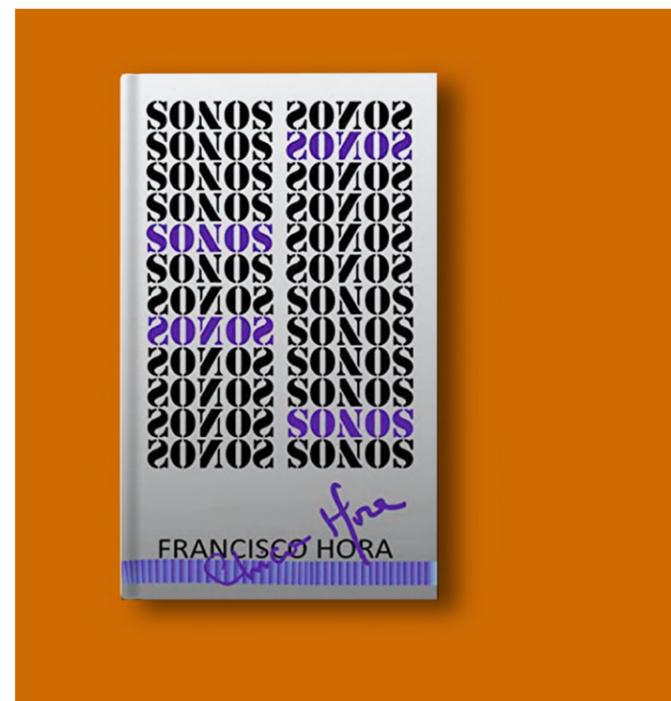
Se até o barroco por aqui dessacralizou-se, em forma sensual e exibida, como constatamos em nossas igrejas, imaginem o idioma português, batizado brasileiro. O Palíndromo é um belo exemplo disso.

Do grego palin (novo) e dromo (percurso), é toda palavra que, ao ser lida “na mão ou na contramão”, mantém o seu sentido. Nós os criamos às centenas: asa, ama, matam, ovo, osso, saias, salas. Em nomes: Ana, Natan, Oto. E até mesmo em frases:

A base do teto desaba.  
A cara rajada da jararaca  
Adias a data da saída.  
A diva em Argel alegre-me a vida.  
A grama é amarga.  
Aí, Lima falou: “Olá, família!”

Curiosamente, o SONO, em seu plural SONOS, é um exemplo para além da gramática, por expressar de forma legítima a essência dos sonos, que a despeito da direção que tomarem, buscam manter o mesmo sentido e a mesma fisiologia a que se destinam.

Não por acaso, adotei este título no meu livro lançado em 2020 na Amazon, e cuja capa ilustra este texto. ■



Francisco Hora é especialista em Pneumologia e Medicina do Sono (Associação Médica Brasileira), Doutor em Medicina (Universidade Federal de São Paulo), Membro Titular da Academia de Medicina da Bahia e Professor Associado IV da FAMEB (Universidade Federal da Bahia).



anos garantindo  
as melhores noites  
e os melhores dias  
nos melhores colchões.



@ineroficial  
iner.org.br





# O INSTITUTO DO SONO JÁ FORMOU MAIS DE 5.000 ALUNOS DE TODO O PAÍS

## VENHA NOS CONHECER E SE APERFEIÇOAR NA ÁREA DE SONO.

Nossos cursos são voltados para capacitação e atualização de médicos, dentistas, analistas e técnicos em polissonografia, entre outras especialidades. Confira!

- Capacitação em Medicina do Sono
- Capacitação em Medicina do Sono – Crianças e Adolescentes
- Capacitação em Odontologia do Sono
- Capacitação em Fisioterapia do Sono
- Capacitação em Fonoaudiologia do Sono
- Capacitação em Psicologia do Sono
- Capacitação em Mindfulness para Insônia
- Multiprofissional em Medicina do Sono
- Titulação de Pressão Aérea Positiva para Técnicos em Polissonografia
- Introdução a Análise da Polissonografia de Adultos
- Técnico em Polissonografia de Adultos
- Técnico em Eletroencefalograma
- Terapia por Pressão Aérea Positiva
- Atualização em Sono e Dor
- Entre outros



Referência mundial em Sono



Possibilidade de aprendizagem teórica e prática



Tecnologia de ponta



Professores renomados e convidados internacionais



Mais de 140 turmas concluídas

Conheça todos os cursos disponíveis em nosso site ►

☎ (11) 5908-7115

🌐 /institutodosonooficial

✉ cursos@afip.com.br

🌐 institutodosono.com/sumario-cursos



INSTITUTO DO  
**SONO**  
Cursos