sono

UMA PUBLICAÇÃO DA **ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO**

ABS: ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO TEM NOVA GESTÃO

O SONO, A LIMPEZA DO CÉREBRO E A DOENÇA DE ALZHEIMER

CONGRESSO BRASILEIRO DO SONO

Vivências, trocas e aprendizados

ISSN 2446-5100

EDIÇÃO 39

OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO 2024

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS

ABS Academia Brasileira do Sono

Uma nova fase do sono no Brasil pede uma nova ABS

O sono no Brasil vive uma nova fase, e com ela, a nossa instituição também evolui.

Comunicamos com orgulho que a Associação Brasileira do Sono agora é a **Academia Brasileira do Sono, ABS**.

Essa mudança reflete o nosso compromisso com a ciência, a educação continuada e a excelência na atuação profissional de todos aqueles que estudam e cuidam do sono.

Marca anterior

Associação Brasileira do Sono

Nova marca

ABS Academia Brasileira do Sono

A nova identidade vem acompanhada de avanços importantes

INTEGRAÇÃO de diferentes áreas do Conselho Administrativo, garantindo representatividade e colaboração entre profissionais de diversas especialidades.

MAIOR ACESSO E CIÊNCIA das contas da ABS, com transparência e gestão eficiente dos recursos.

MELHORA DO RESPALDO JURÍDICO da nossa instituição, fortalecendo sua legitimidade e segurança institucional.

MAIOR EFICIÊNCIA em nossas ações associativas como educação continuada, Semana do Sono, congressos e muito mais.

MAIOR AGILIDADE no combate aos excessos de atuação profissional e má prática clínica, protegendo a qualidade do cuidado e da pesquisa sobre o sono.

Iniciamos um novo momento no estudo e ciência do sono no Brasil, e queremos você conosco nessa jornada!

Acesse o site e descubra mais

absono.com.br

ABS Academia Brasileira do Sono

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO

Revista Sono | Editores-chefes
Andrea Bacelar
George Pinheiro

Revista Sono | Corpo Editorial
Luciano Ferreira Drager
Marcia Assis
Evelyn Lucien Brasil
Luciana Moraes Studart Pereira

Redação
Simone Valente

Jornalista Responsável
Simone Valente MTb 27.194

Estagiários de Jornalismo
Maria Clara Kayatt

Projeto Visual / Diagramação
Malva Marketing
www.malvamarketingdigital.com

Designer Responsável
Daniel Brasileiro

Departamento Comercial
Tao Assessoria
www.taoassessoria.com.br

Responsáveis
César Almeida e Lígia Navarro
Contato: 11 9.3801-0097
contato@taoassessoria.com.br

Tiragem
6.000 exemplares - edição ABS

ABS Academia Brasileira do Sono

A ABS É FILIADA A WSS
WORLD SLEEP SOCIETY
Advancing Sleep Health Worldwide

Diretoria ABS
Luciano Ferreira Drager,
Marcia Assis, Evelyn Lucien Brasil
e Luciana Moraes Studart Pereira

abms
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO

Diretoria ABMS
Edilson Zancanella, Simone Chaves Fagondes,
Alan Luiz Eckeli e Regina Margis

ABROS
Associação Brasileira de Odontologia do Sono

Diretoria ABROS
Thays Crosara Abrahao Cunha, Lilian
Chrystiane Giannasi, Rafael de Andrade
Balsalobre e Rowdley Robert Rossi

Mais informações no site:
www.absono.com.br

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

Arte Capa: Daniel Brasileiro

Parece que foi ontem...

Você tem a impressão de que o tempo passa rápido demais? Eu me surpreendi, outro dia, contando que comecei a me envolver com a Medicina do Sono em 2003. Parece que foi ontem, se pensarmos que essa é uma área da Medicina bastante nova. Mas parece que foi há muito tempo, quando me lembro o tanto que a ciência evoluiu nessa área.

Descobertas de novas enfermidades, diagnósticos mais precisos, envolvimento de profissionais de várias áreas para o atendimento completo ao paciente, pesquisas e estudos, intercâmbio de informações entre países, realização de congressos, capacitação de especialistas, lançamentos de drogas e equipamentos, é tanta inovação que quase não absorvemos tudo.
Por outro lado, também temos que lidar com as fake news, o charlatanismo, o despreparo de falsos profissionais e até mesmo a pouca valorização da Saúde do Sono, muitas vezes por puro desconhecimento.

Agora, em 2025, me vejo assumindo a Coordenação do Conselho de Administração da ABS – Academia Brasileira do Sono. Em 2003, jamais imaginei que isso aconteceria e que tamanha responsabilidade me seria atribuída. Mas também tenho a honra de contar com tantos colegas nessa caminhada, aqueles que assumem a jornada ao meu lado como aqueles que me antecederam e que pavimentaram o caminho que agora vamos continuar a construir.

A Academia Brasileira do Sono trabalhará de forma clara e objetiva, para consolidar o caminho que deve ser trilhado para se tornar profissional da Saúde do Sono. E, ao congregar todas as áreas, atuará para fortalecer a convivência multidisciplinar e multiprofissional, tão necessária para o sucesso do tratamento oferecido ao paciente – que é o objetivo do nosso trabalho, afinal.

Convido a todos para participarem ativamente da nova ABS – Academia Brasileira do Sono e compartilharem conhecimento. Agradeço muito a oportunidade de estar aqui.

Edilson Zancanella
Coordenador do Conselho de Administração da ABS - Academia Brasileira do Sono

O prazer da vida off-line

Vivemos o XX Congresso Brasileiro do Sono durante quatro dias. É isso mesmo: estivemos com especialistas de todo o Brasil – e, também, internacionais – em um evento pontuado por encontros de antigos e novos companheiros de trabalho, amigos, membros de equipes e profissionais de todas as especialidades.

Nesses dias, pudemos ouvir suas vozes sem que elas fossem interrompidas pela falha da internet, vimos seus rostos na dimensão correta, apertamos suas mãos, lanchamos juntos, ouvimos o som de suas risadas, compartilhamos do mesmo transporte e cochichamos durante as palestras, afinal, é bem difícil mantermos calado aquele comentário crucial para ser dito depois. A participação em um congresso da área é fundamental para que nos sintamos parte de uma história. É a chance de nos fortalecermos como categoria e de conhecermos quem tem os mesmos objetivos.

Aqui, na revista Sono, que nos representa e nos informa, publicamos um panorama com flashes do congresso, que certamente proporcionará boas recordações em quem viveu, conosco, aqueles momentos. Apesar de informativo, esse resumo não é suficiente para ilustrar tudo de bom que o evento apresentou e os frutos que renderá.

Então, convidamos os nossos leitores da área do Sono a desfrutarem de nossa edição – mas, também, de participarem dos eventos da nossa categoria que, certamente, nos unem cada vez mais. ■

Dra. Andrea Bacelar e Dr. George Pinheiro

"Faça da Saúde do Sono uma Prioridade" é o tema da Semana do Sono 2025

Março é o mês em que a ABS – Academia Brasileira do Sono realiza um de seus eventos anuais mais importantes: a Semana do Sono. Todas as regionais preparam uma série de atividades educativas para a conscientização da importância da saúde do sono, sempre com o intuito de envolver a população.

Semana do Sono vai de 14 a 20 de março e tem como tema "Faça da saúde do sono uma prioridade". Essa temática foi escolhida porque o sono compõe o tripé da vida saudável, conforme comenta a coordenadora da campanha, Dra. Luciana Studart, fonoaudióloga e professora da UFPE. "Todas as recomendações de saúde hoje abordam o sono. A alimentação, a atividade física e o sono de qualidade fazem parte do compromisso pessoal de prevenção de doenças e é necessário que isso seja realmente um cuidado, dormir bem deve ser uma prioridade na vida das pessoas".

Freepick

A Semana do Sono acontece no mesmo período do World Sleep Day (Dia Mundial do Sono), este ano comemorado no dia 14 de março, para a valorização do sono como um elemento crucial para o bem-estar geral. ■

Congresso Brasileiro do Sono: vivências, trocas e aprendizados

Durante quatro dias, profissionais de todas as áreas participaram de intensas apresentações e discussões sobre a evolução do diagnóstico e tratamento das doenças do Sono

por Simone Valente e Maria Clara Kayatt

Profissionais da Saúde do Sono – médicos, dentistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, biólogos, biomédicos, profissionais de educação física, nutricionistas, técnicos em polissonografia – reuniram-se durante o XX Congresso Brasileiro do Sono, em São Paulo (SP), para uma grande oportunidade de atualização e troca de conhecimento. Realizado anualmente, o evento conta com a presença de grandes nomes da área, que apresentam estudos, atualizações e casos clínicos nos mais diversos segmentos de pesquisa.

Apesar de ter conteúdo 100% direcionado aos profissionais, o Congresso Brasileiro do Sono aborda temas que interessam a toda a população. Isso porque dormir bem é um assunto de saúde pública e os distúrbios direta ou indiretamente ligadas ao sono merecem destaque nos planejamentos de políticas públicas e de atenção básica à saúde; no ambiente laboral e nos programas de saúde do trabalhador; nas consultas com profissionais de saúde e dentro dos lares e escolas, afinal, crianças, adultos e idosos podem ter dificuldades para dormir.

A Revista Sono acompanhou o XX Congresso Brasileiro do Sono e trouxe, nesta reportagem, uma ampla visão do evento.

Apneia do sono

É impossível participar de um congresso do Sono sem que se ouça sobre a apneia obstrutiva do sono (AOS). Estima-se que 50 milhões de brasileiros sofram com a AOS e cerca de 80% não tenham acesso ao diagnóstico. O número é alarmante e os problemas advindos desse distúrbio são ainda maiores: doenças cardiovasculares a exemplo da hipertensão arterial, diabetes, ganho de peso, disfunção sexual, declínio cognitivo, sonolência diurna, dores de cabeça, déficit de atenção e fadiga. Quem tem apneia também pode sofrer com engasgos, e interrupções na respiração durante o sono.

A boa notícia é que existe uma série de estudos sobre a condição, sob as mais variadas perspectivas – e o tratamento multidisciplinar da doença ganhou destaque durante o congresso, com abordagens de palestrantes médicos, dentistas, fisioterapeutas e fonoaudiólogos, dentre outros profissionais.

O pneumologista Vsevolod Y. Polotsky, professor da Escola de Medicina Johns Hopkins, nos Estados Unidos, trouxe como tema o momento atual do tratamento farmacológico da AOS, com suas perspectivas e obstáculos. Foram apresentados prós e contras do uso de drogas que estimulam a ventilação, bem como outras categorias de medicamentos para diabetes mellitus e obesidade. E a AOS foi, ainda, tema de muitas outras apresentações, que abordaram seu tratamento na infância, a evolução do uso do CPAP, terapias e intervenções cirúrgicas e condições ligadas à doença, como a obesidade.

Sono e sociedade

A programação do congresso também abordou inúmeros temas de grande impacto social. O temário "Síndrome do sono insuficiente – um mal silencioso da sociedade" mostrou como dormir pouco (e mal!) tornou-se um hábito comum e aceitável coletivamente – mas deletério para a saúde. A neurocientista Jeanne Duffy, professora da Escola de Medicina de Harvard, é uma das maiores pesquisadoras do tema e discorreu sobre como a falta de descanso adequado prejudica o desempenho cognitivo, levando a uma queda na produtividade, no aprendizado e na tomada de decisões, além de aumentar o risco de acidentes de trabalho e trânsito.

Duffy mostrou, por exemplo, que o sono insuficiente é capaz até mesmo de interferir na eficiência de imunizantes. Em um estudo clínico apresentado por ela, 25 jovens saudáveis foram vacinados contra influenza. Eles foram separados em dois grupos e um deles teve sono restrito a quatro horas diárias, por seis dias, enquanto o outro grupo foi orientado a dormir por oito horas, nesses seis dias. No décimo dia após a vacinação, os níveis de anticorpos eram menos da metade no grupo com restrição de sono.

Viver numa sociedade que atua 24 horas por dia, sete dias por semana (o chamado 24/7) tem um alto preço para a saúde. O biomédico Guilherme Fernandes, Doutor em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo, apresentou a avaliação do sono pela ótica dos estudos de uso do tempo. Ele alertou os participantes sobre uma importante questão: o sono é um assunto de interesse socioeconômico, que será devidamente valorizado a partir da adoção de escalas de trabalho mais justas e da regulamentação efetiva das plataformas digitais (big techs), que interferem diretamente na qualidade de vida da população.

> **"Procuramos contemplar as mais variadas áreas da Saúde do Sono no congresso."**
>
> Dalva Poyares, presidente do XX Congresso Brasileiro do Sono

Felipe Beijamini, Guilherme Fernandes, Jeanne Duffy e Cláudia Moreno

Ainda nessa plenária, Felipe Beijamini, doutor em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal do Paraná, abordou a questão do horário do início das aulas no sono dos estudantes. Segundo ele, iniciar as aulas mais tarde é comprovadamente benéfico se os estudantes puderem dormir um pouco mais pela manhã. Um estudo do qual Beijamini participou, em 2022, mostrou que estudantes que acordaram mais tarde por duas semanas relataram ter menos cansaço, raiva, tensão, confusão e depressão, além de mais energia. Com a volta do horário normal de aula, na terceira semana, eles não sentiram mais os mesmos benefícios.

Uma plenária dedicada às mudanças climáticas, desigualdade social e sono reuniu grande número de participantes e trouxe reflexões fundamentais para o presente e o futuro, como a relação entre qualidade de sono e as oscilações da temperatura causada pelo aquecimento global; o sono em populações economicamente vulneráveis e como a nova organização social e os hábitos da humanidade impactam o sono.

"Procuramos contemplar as mais variadas áreas da Saúde do Sono no congresso. Temas técnicos foram mesclados com comportamentais e com a atualidade porque cada paciente tem um histórico e necessidades únicas e a solução não passa apenas por um único medicamento ou equipamento. É preciso entender o que causa o distúrbio do sono naquela pessoa e oferecer a ela os recursos adequados ao seu caso, da melhor forma. Então, precisamos levar aos profissionais de Saúde do Sono abordagens multidisciplinares", esclareceu Dalva Poyares, presidente do XX Congresso Brasileiro do Sono.

Gritos, pulos e quedas durante o sono: o que significam?

Dormir tranquilamente é o desejo de todos. Mas não é isso o que acontece com muitas pessoas e quem presencia gritos, pulos e quedas durante o sono costuma se assustar. Afinal, esses movimentos são normais?

Durante o XX Congresso Brasileiro do Sono, três especialistas palestraram sobre o tema "Transtorno do Comportamento do Sono REM", que pode explicar esse quadro: Israel Brasil, médico preceptor da residência médica em Neurologia do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual de São Paulo (IAMSPE); Manoel Sobreira, neurologista e professor adjunto da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC), e Fernando Stelzer, neurologista pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Segundo eles, gritos, pulos e quedas durante o sono podem estar associados a distúrbios do sono relacionados a um estágio de sono chamado REM (sigla para "Rapid Eye Movement" ou "Movimento Rápido dos Olhos") que é o estágio em que sonhamos e há intensa atividade cerebral, mas a musculatura deve estar totalmente relaxada (atonia muscular) para evitar que os sonhos sejam fisicamente encenados. É essencial para a memória, o aprendizado e o equilíbrio emocional, ocorrendo em ciclos ao longo da noite, com duração maior nas horas finais do sono. Ele representa cerca de 20% a 25% do tempo total de sono em adultos.

Acontece que o sono REM pode não ser sinônimo de descanso profundo para algumas pessoas, mas sim de risco à saúde física: é o que ocorre com os portadores do distúrbio comportamental do sono REM, o qual se caracteriza por reações violentas aos sonhos nessa fase.

A pessoa apresenta movimentos involuntários durante o sono, como se estivesse vivenciando o que se passa em seus sonhos. Em alguns casos, ela pode falar alto, rir, gritar ou tentar revidar possíveis tentativas de agressão nos sonhos ou para escapar de uma situação perigosa, hipotética.

Existem algumas parassonias (que são alterações do comportamento durante o sono) relacionadas ao sono REM:

- Transtorno Comportamental do Sono REM (TCSR): Caracterizado pela ausência parcial ou completa da atonia REM, permitindo que a pessoa encene os sonhos com movimentos bruscos, gritos ou agressividade. Pode ser um sinal precoce de doenças neurológicas, como Parkinson ou demência por corpos de Lewy.
- Transtorno de pesadelo: Sonhos vívidos e aterrorizantes que acontecem com frequência e são lembrados pelo paciente, que causam prejuízos no sono e no cotidiano.

Distúrbios como o TCSR podem confundir o diagnóstico com epilepsia, já que ambos podem incluir movimentos anormais e comportamentos durante o sono. A privação de sono causa menor tempo em REM e pode desencadear crises epilépticas em pessoas predispostas.

Durante a palestra, o doutor Fernando Stelzer mostrou diversos vídeos de pessoas que apresentam distúrbios comportamentais do sono REM. Nos vídeos, as pessoas apresentavam movimentos agressivos, gritos e quedas durante o sono, mostrando todos os desafios do diagnóstico diferencial dos movimentos complexos relacionados ao sono.

Fernando Stelzer

De acordo com o doutor Israel Brasil, a forma mais segura de diagnosticar distúrbios do sono é por meio da polissonografia. Nela, são monitoradas as ondas cerebrais, o tônus do músculo, o movimento dos olhos para que se possa estagiar o sono em N1,N2,N3, REM e vigília. Já o doutor Manoel Sobreira, que falou sobre o tratamento do TCSREM, citou diversas medicações e prevenções que podem ajudar a diminuir os episódios do transtorno em diversos quadros, como a melatonina de liberação imediata, clonazepam, rivastigmina, pramipexol, rotigotina, Yokukansan e safinamida– sempre sob orientação médica. "É recomendado colocar colchões no chão, proteção em volta da cama; grades e evitar objetos que machucam ao alcance do paciente", finalizou o médico Sobreira.

Israel Brasil

Sono, ética e legislação

Quando se fala que a Saúde do Sono tem grande impacto social, é necessário entender que alguém que não dorme bem – seja pela privação do sono, dormindo poucas horas, ou pela má-qualidade do sono – também pode oferecer riscos à sociedade. É o caso de profissionais que operam máquinas e motoristas, por exemplo.

Freepick.com

A psiquiatra Regina Margis, especialista em Medicina do Tráfego, apresentou as responsabilidades éticas e legais trazidas pela sonolência ao volante. “O paciente que utiliza medicação para dormir pode ser legalmente impedido de dirigir. Ele, porém, dificilmente relatará que faz uso de medicamentos na renovação de sua CNH (Carteira Nacional de Habilitação). Cabe a nós, profissionais, fazermos todo o possível para orientá-lo a esse respeito”, disse Margis.

Ela aconselhou os profissionais da Saúde do Sono, na anamnese do paciente, a verificarem a categoria da CNH. E, sempre que possível, adequarem a medicação a essas condições. “A prescrição condiz com um paciente que pilota uma moto? Com um motorista profissional? Qual é a nossa responsabilidade, nesses aspectos?”, questionou.

> **“O paciente que utiliza medicação para dormir pode ser legalmente impedido de dirigir.”**
>
> Regina Margis, Psiquiatra, especialista em Medicina do Tráfego

Outro tema sensível abordado no Congresso Brasileiro do Sono foi a Violência e Sono. Recentemente, a 7ª Câmara Criminal do Rio de Janeiro absolveu um homem julgado por tentativa de feminicídio e agressão por concluir que ele não pode ser responsabilizado pelo crime. Segundo a Justiça, o homem cometeu as agressões devido a comportamentos violentos causados pelo Transtorno Comportamental do Sono REM, uma parassonia.

O palestrante Otávio Castello de Campos, pós-graduado em Psiquiatria Forense pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, trouxe como tema as responsabilidades éticas e legais da violência durante sono. Segundo ele, casos como o relatado acima causam grande comoção social e até desconfiança, mas são passíveis de comprovação médica. “Sabemos que os transtornos comportamentais do sono podem gerar comportamento violento e estados dissociativos. Existem formas de distinguirmos, como profissionais, o que é causado pelas enfermidades relacionadas ao sono ou não – e é importante que fique bastante claro que, sim, pode haver reações violentas quando existem certos distúrbios do sono”, completou.

O XX Congresso Brasileiro do Sono trouxe muito mais conteúdo para os participantes, que finalizaram os quatro dias de evento não apenas como ouvintes, mas com a certeza da troca de conhecimento e fortalecimento da rede de contatos multidisciplinar, que é imprescindível para oferecer aos pacientes o melhor tratamento para suas necessidades.

Mais estratégica e representativa: conheça a nova ABS

Com mudança estatutária, a ABS agora é a Academia Brasileira do Sono

por Simone Valente

Unsplash

A Saúde do Sono está em evidência. Profissionais das mais variadas áreas buscam o aperfeiçoamento, realizam pesquisa científica, divulgam a importância do diagnóstico e tratamento das enfermidades ligadas ao sono e mobilizam a sociedade por meio de ações cada vez mais significativas.

Diante dos aspectos multiprofissionais e multidisciplinares – somos médicos de várias especialidades, dentistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, biólogos, profissionais de educação física, nutricionistas, técnicos em polissonografia – , a entidade que nos congrega precisa também se aperfeiçoar e evoluir, facilitando aos profissionais de cada área o máximo de instrumentos para atuar de forma ética e trazer também parâmetros para a formação em Sono.

Nesse sentido, durante o XX Congresso Brasileiro do Sono, aconteceu a eleição do novo Conselho de Administração da ABS, que se apresentou com uma mudança estatutária que promoveu a reconfiguração da gestão da entidade.

ABS

> **O Somos uma Academia porque congregamos pessoas e conhecimento para difundir e privilegiar a população que precisa de mais saúde e acesso à informação."**
>
> Edilson Zancanella, Otorrinolaringologista, Médico do Sono e Coordenador do Conselho de Administração da ABS - Academia Brasileira do Sono.

Unsplash

Nos próximos dois anos, o Conselho de Administração apresentará as diretrizes da ABS. Seu coordenador, Edilson Zancanella, otorrinolaringologista e médico do sono, assume a liderança com o objetivo de tornar a entidade ainda mais representativa. "Somos um colegiado e, como tal, devemos dar voz a todas as áreas profissionais da Saúde do Sono, cada qual com suas habilidades. Queremos que cada área tenha a clareza do que seus membros precisam obter de conhecimento para se tornarem profissionais do sono e que, diante dessas diretrizes, atue da melhor forma junto aos seus conselhos de classe, aos seus estudantes e profissionais formados", esclareceu.

Nova identidade visual da ABS vem acompanhada de avanços importantes

ABS
Academia Brasileira do Sono

Nova marca Academia Brasileira do Sono - ABS

A ABS – Academia Brasileira do Sono está com nova identidade visual e ela vem acompanhada de avanços importantes:

- Integração de diferentes áreas do Conselho Administrativo, garantindo representatividade e colaboração entre profissionais de diversas especialidades.
- Maior acesso e ciência das contas da ABS, com transparência e gestão eficiente dos recursos.
- Melhora do respaldo jurídico da instituição, fortalecendo sua legitimidade e segurança institucional.
- Maior eficiência nas ações associativas, como educação continuada, Semana do Sono, congressos e muito mais.
- Maior agilidade no combate aos excessos de atuação profissional e má-prática clínica, protegendo a qualidade do cuidado e da pesquisa sobre o sono.

Luciano Drager, Thays Crosara e Edilson Zancanella

Além disso, Zancanella pretende continuar com o trabalho da ABS de difundir diagnósticos e tratamentos, tornando a Saúde do Sono protagonista nas esferas acadêmica e pública. "Ao criarmos normatizações e diretrizes, pretendemos ter núcleos de cada categoria o apoio para a formação especializada em sono. E, em relação à atuação junto ao poder público, precisamos, como profissionais, mostrar como melhorar o sono da população, porque essa condição é benéfica para a prevenção, o controle de doenças e redução de custos, consequentemente, para o sistema público de saúde", explica.

Todos esses objetivos serão alcançados, segundo o Coordenador do Conselho de Administração da ABS, com a participação da ABMS e da ABROS, entidades que continuam integradas e representadas ainda mais na ABS – agora, chamada de Academia Brasileira do Sono. "Somos uma Academia porque congregamos pessoas e conhecimento para difundir e privilegiar a população que precisa de mais saúde e acesso à informação. O sono é uma questão de saúde pública e nós trabalharemos para mostrar a importância desse momento na vida de cada um", finaliza.

Freepick

inscrições
abertas!

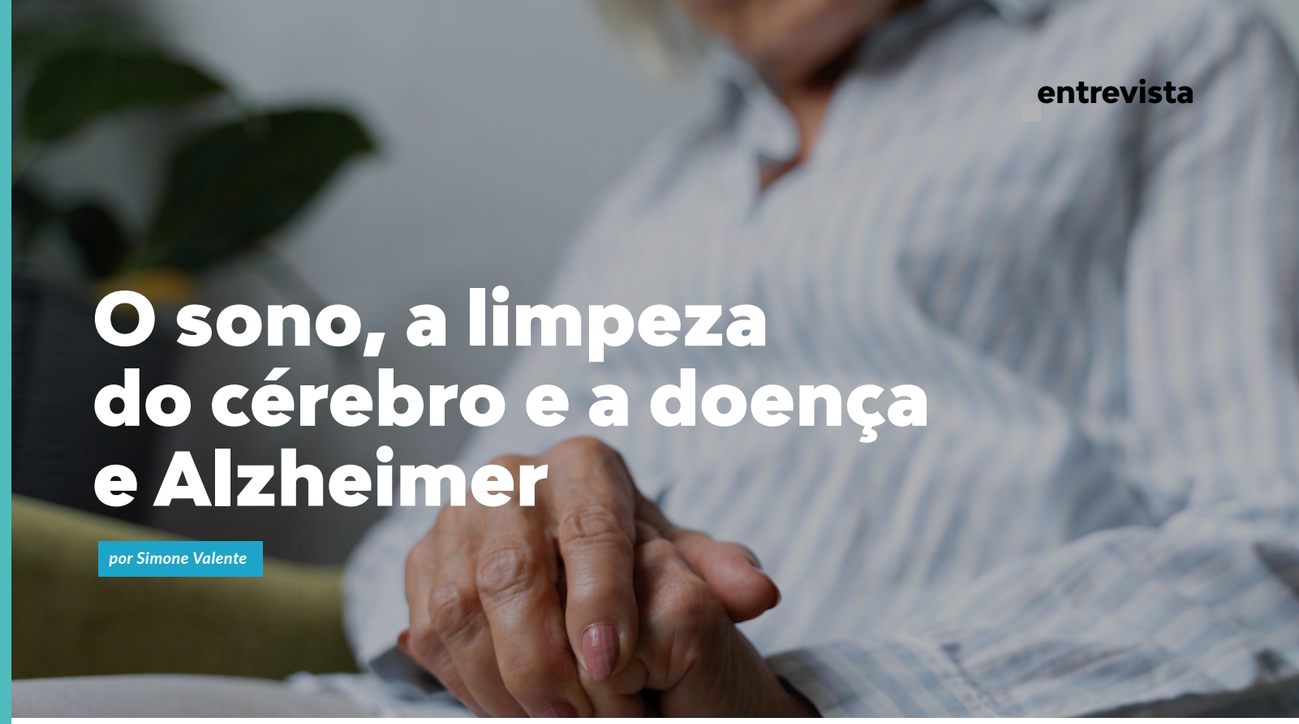
pré-congresso **3 dez**
4 a 6 dez
**Centro de Convenções
de Salvador • BA**

21º CONGRESSO BRASILEIRO
SONO2025

Salvador • Bahia

www.sono2025.com.br

ABS Academia Brasileira do Sono
ABROS Associação Brasileira de Odontologia do Sono
abms Associação Brasileira de Medicina do Sono



Unsplash

O sono, a limpeza do cérebro e a doença e Alzheimer

por Simone Valente

Dentre os transtornos do sono, a insônia crônica se destaca por ter uma prevalência elevada em adultos, de cerca de 30%. Pacientes que têm o transtorno da insônia relatam não apenas a dificuldade em adormecer à noite, mas também os vários despertares na madrugada ou o despertar precocemente pela manhã e as consequências dessa falta de um sono reparador, como cansaço, baixa energia, fadiga diurna, irritabilidade, ansiedade, falta de atenção, dificuldade em formar memória de longo prazo e acidentes.

A neurologista e médica do sono Andrea Bacelar, que há mais de 20 anos estuda sobre as doenças do sono e suas consequências físicas e comportamentais, destaca que o transtorno da insônia traz complicações além dos sintomas relatados acima. "Comorbidades cerebrovasculares e neuropsiquiátricas estão relacionadas à insônia e é preciso, além disso, ficarmos atentos à associação com apneia obstrutiva do sono, pela prevalência bastante aumentada, comprometendo o tempo total de sono e a qualidade do sono, destacando aqui o sono de ondas lentas ou o chamado sono profundo, porque todas essas questões podem impedir a eliminação de resíduos ou metabólitos que são acumulados no cérebro durante a vigília, um fator de risco para o declínio cognitivo e demência", alerta a especialista. Andrea Bacelar conversou com a revista Sono sobre a relação entre a insônia, o sistema glinfático e a Doença de Alzheimer.

Revista Sono > Dra. Andrea, a insônia é fator de risco para a Doença de Alzheimer (DA) ou quem sofre com a Doença de Alzheimer passa a ter insônia?
Andrea Bacelar > Dizemos que se trata de uma relação bidirecional. Estudos mostram um aumento dos biomarcadores da DA nos pacientes com insônia crônica antecedendo os início dos sintomas cognitivos. Também é sabido que o aparecimento do transtorno da insônia é uma consequência da progressão da DA.

Revista Sono > Como isso acontece?
Andrea Bacelar > Em 2012, um grupo de neurocientistas do Centro Médico da Universidade de Rochester, nos EUA, descobriram um sistema de drenagem pelo qual o cérebro elimina resíduos, o sistema glinfático. Durante o sono profundo,

resíduos tóxicos do cérebro são eliminados para que haja uma 'limpeza do cérebro'. Dentre esses resíduos tóxicos, estão as proteínas beta-amiloide e tau, envolvidos na fisiopatologia da Doença de Alzheimer. Uma pessoa que não tem o tempo adequado de sono profundo não realiza a limpeza do cérebro pelo sistema glinfático, tendo maior risco para o declínio cognitivo e para DA.

Revista Sono > Podemos dizer, então, que as pessoas com insônia sofrerão com a Doença de Alzheimer, no futuro?
Andrea Bacelar > Não. As causas da DA são ainda desconhecidas. Acredita-se que elas sejam uma combinação de fatores genéticos, ambientais e estilo de vida.

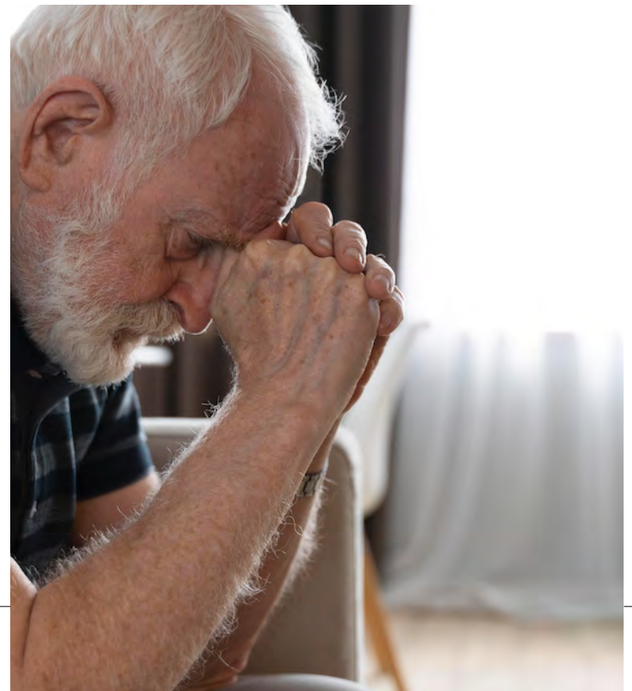
A insônia crônica não tratada ou tratada de forma inadequada, comprovadamente, é um fator de risco para a DA. Mas há pacientes com DA que não tinham insônia crônica e pacientes com insônia crônica que não desenvolverão DA porque não apresentam mais fatores de risco envolvidos.

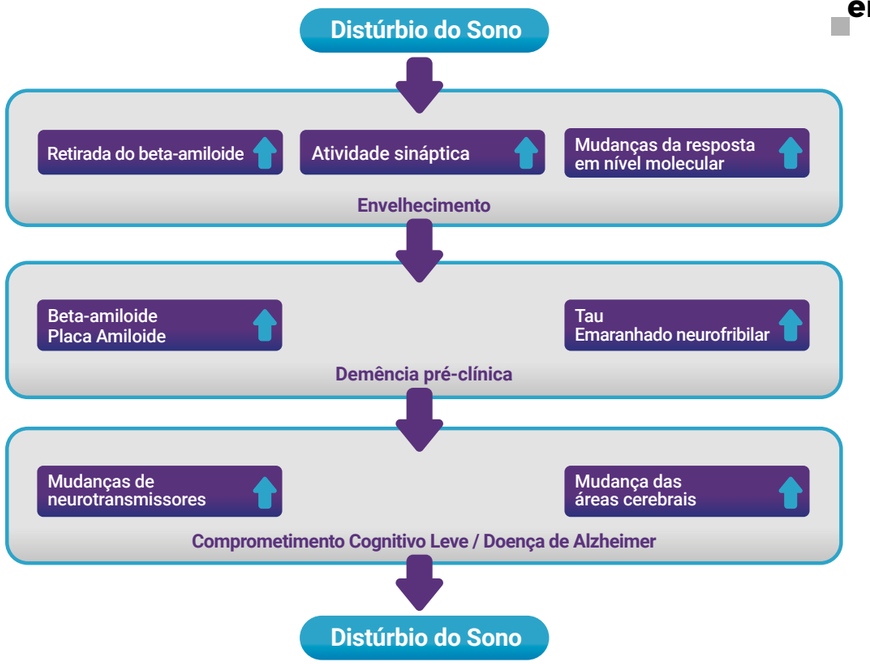
Revista Sono > Existe alguma outra enfermidade ligada ao sono que pode prejudicar o bom funcionamento do sistema glinfático?
Andrea Bacelar > Sim. O sistema glinfático e toda sua via de transporte do líquido cefalorraquidiano torna-se mais amplo e com maior fluxo durante o sono profundo (fase N3). Portanto, todo transtorno de sono que diminua, fragmente o interrompa o sono comprometerá o funcionamento deste sistema e alterará a taxa de depuração de substâncias neurotóxicas. Estima-se que 30% da população brasileira sofra com a apneia obstrutiva do sono, que também causa a interrupção das fases do sono e diminuição de sono N3. Estudos mostram que casos graves e não tratados, em longo prazo, também apresentam um risco relativo aumentado para o desenvolvimento de DA.

> **A insônia crônica não tratada ou tratada de forma inadequada, comprovadamente, é um fator de risco para a DA (Disrtúrbio de Alzheimer).**
>
> Andrea Bacelar, Neurologista e Médica do Sono

Revista Sono > As alterações do sono podem sinalizar outras doenças neurodegenerativas?
Andrea Bacelar > Sim, claro. Por exemplo, na fase prodrômica da doença de Parkinson, que é uma fase precursora à doença, podendo anteceder os primeiros sintomas em muitos anos, estes pacientes já apresentam problemas relacionados ao sono. O transtorno comportamental do sono REM, que se manifesta como vocalizações e movimentos bruscos, durante o estágio de sono REM, associados a atividade onírica, em que o indivíduo "vive o sonho", ou seja, ele encena o sonho, muitas vezes, com conteúdo violento. Tudo isso pode aparecer muitos anos antes da manifestação clínica tradicional da doença: a rigidez muscular, os tremores e a instabilidade postural.

Midjourney



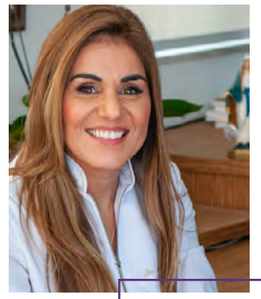


Revista Sono > Os médicos não especializados em sono e outros profissionais de saúde dão a devida importância ao bom funcionamento do sistema glinfático?
Andréa Bacelar > Essa é uma excelente pergunta! Estamos falando de uma descoberta de pouco mais de uma década. Especialistas em Medicina do Sono, certamente dão. Temos que difundir esse conhecimento para os médicos não especialistas e todos os profissionais da área de saúde. Ter o sistema glinfático funcionando adequadamente significa dizer que estamos dormindo com qualidade, que a quantidade de sono profundo está suficiente para refazer o cérebro para um novo dia e, em longo prazo, não aceleramos o aparecimento das doenças neurodegenerativas. Para os pacientes, precisamos explicar que o sono é fundamental para a limpeza do cérebro pela eliminação de toxinas e proteção da memória.

Revista Sono > É possível saber se o sistema glinfático está funcionando bem?
Andréa Bacelar > Não existe uma forma de avaliar o funcionamento do sistema glinfático por um exame, por exemplo. Mas podemos documentar a arquitetura do sono pela polissonografia completa (Tipo 1), onde calculamos a quantidade de cada estágio de sono e como ele se apresenta durante a noite, através das ondas cerebrais, do tônus da nossa musculatura e do movimento dos olhos.

Também podemos diagnosticar problemas que estão impossibilitando de termos um sono de qualidade, gerando despertares e impedindo uma continuidade de sono adequada para termos um sono reparador, através da avaliação cardíaca, respiratória, da movimentação do corpo e da oxigenação.

Assim, entendemos se o paciente está dormindo bem. Também investigamos, na anamnese, se ele respeita o horário de dormir e levantar e tempo ideal do seu sono, que são fundamentais para uma boa noite de sono. ■



Andrea Bacelar, Neurologista e Médica do Sono

Lançamentos e pesquisas marcam o XX Congresso Brasileiro do Sono

Novos Consenso de Diagnóstico, Cartilha de Psicologia do Sono e livro Nutrição para o Sono foram lançados durante o evento, que também contou com a apresentação de 237 trabalhos científicos

Midjourney

As nutricionistas Maria Fernanda Naufel, Letícia Ramalho, Andressa Martins e do cardiologista Luciano Drager

O XX Congresso Brasileiro do Sono foi permeado pela apresentação de trabalhos científicos de grande relevância. O evento contou com o lançamento do "Consenso brasileiro para a escolha de métodos diagnósticos e padronização de laudos em Medicina do Sono", um documento baseado em uma revisão das evidências mais recentes publicadas por importantes sociedades profissionais internacionais em Medicina do Sono sobre o uso de exames diagnósticos em medicina do sono, com foco particular nas diretrizes desenvolvidas pela American Academy of Sleep Medicine (AASM).

O Consenso representa a posição oficial da ABS em relação ao uso de diferentes métodos diagnósticos, a exemplo da polissonografia e poligrafia, no Brasil, de acordo com a literatura atual disponível, esperando-se que seja aplicado e amplamente implementado por todos os profissionais envolvidos no diagnóstico de distúrbio do sono no país.

Imagem: Cartilha Sono, Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico no Adulto

Também foi lançada, no congresso, pelo Conselho de Psicologia do Sono, a cartilha "Sono, Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico no Adulto". Com linguagem acessível, o material traz informações para que se crie uma rotina de descanso e saúde diária e nos contextos de sobrecarga e esgotamento, tão comuns na sociedade moderna.

Destinada à população leiga, a cartilha pode ser acessada pelo site da ABS: https://absono.com.br/wp-content/uploads/2024/12/ABS--DIGITAL-cartilha-sono-saude-mental-bem--estar-psicologico-adulto-DEZ2024.pdf

E quem busca mais informações sobre a importância da Nutrição na saúde do sono agora conta com nova literatura: Nutrição para o Sono e Seus Distúrbios - Uma Nova Fronteira, de autoria das nutricionistas Maria Fernanda Naufel, Letícia Ramalho, Andressa Martins e do cardiologista Luciano Drager.

Traçando a relação entre a qualidade do sono e a alimentação, a obra investiga como os alimentos podem melhorar ou piorar problemas como insônia, apneia do sono, síndrome das pernas inquietas e outros distúrbios do sono.

Os autores também fornecem orientações práticas e estratégias alimentares que ajudam na recuperação do equilíbrio corporal e na promoção de um sono mais reparador.

Imagem: Livro Nutrição para o Sono e seus Distúrbios - Uma Nova Fronteira

Tão importante quanto as publicações, o congresso trouxe a apresentação de trabalhos científicos relacionados às pesquisas na área do Sono. Neste ano, foram registradas 237 submissões de trabalhos na categoria "Apresentação – Pôster", com 219 aprovados e 57 com nota máxima, demonstrando o alto grau de qualidade pesquisa na área.

Adaptação circadiana ao trabalho noturno: o que temos observado ao longo das últimas décadas?

por Cláudia Moreno

Freepick

Ao longo de duas décadas, a pesquisa sobre a possibilidade de adaptação circadiana ao trabalho noturno evoluiu para um foco mais detalhado na relação entre a sincronização dos ritmos biológicos e os parâmetros do sono. Nessa coluna, escolhi dois estudos, conduzidos em 2004 e 2024, para ilustrar como o entendimento sobre adaptação circadiana entre trabalhadores em turnos tem se aprofundado ao longo do tempo, com novos estudos complementando os anteriores.

O estudo de 2004 analisou como a sincronização circadiana (por meio do ajuste dos ritmos biológicos) influenciava o desempenho, a alerta e o humor durante o trabalho noturno simulado, bem como o sono diurno subsequente. Sessenta e sete adultos jovens foram submetidos a cinco turnos noturnos consecutivos (23h às 7h) no laboratório e dormiram em casa em quartos escuros durante o dia. Eles foram divididos em três grupos, de acordo com o grau de sincronização: completamente sincronizado, parcialmente sincronizado e não sincronizado.

Estratégias como exposição à luz intensa (bright light), uso de óculos escuros e administração de melatonina foram empregadas para promover a adaptação circadiana. Os resultados indicaram que os grupos com algum grau de sincronização tiveram melhor desempenho, alerta e humor em comparação com aqueles que não se ajustaram. No entanto, não houve diferença significativa entre os grupos parcialmente e completamente adaptados, sugerindo que um realinhamento parcial poderia ser suficiente para melhorar os parâmetros neurocomportamentais, embora mais pesquisas sejam necessárias para confirmar essa conclusão.

Em 2024, um novo estudo, realizado por outro grupo de pesquisa, investigou a influência da adaptação circadiana ao trabalho noturno na arquitetura do sono, com ênfase na duração do sono REM. Dessa vez, 34 trabalhadores noturnos participaram de uma simulação de turno noturno no laboratório, seguida por uma oportunidade de sono diurno. A fase circadiana foi avaliada por meio da acrofase do metabólito 6-sulfatoximelatonina (aMT6s), e os participantes foram classificados como parcialmente adaptados (acrofase de aMT6s após a hora de dormir) ou não adaptados (acrofase antes da hora de dormir). O grupo parcialmente adaptado apresentou uma duração significativamente maior de sono REM e uma maior acumulação desse estágio após cinco horas de sono, indicando que a sincronização entre o ritmo circadiano e o ciclo sono-vigília pode beneficiar a qualidade do sono de trabalhadores noturnos.

Comparando os dois estudos, observa-se um avanço na compreensão dos efeitos da adaptação circadiana ao trabalho noturno. Enquanto o estudo de 2004 se concentrou nos impactos neurocomportamentais da realocação circadiana e destacou a importância de uma adaptação parcial para o desempenho e bem-estar, o estudo de 2024 aprofundou-se na relação entre a adaptação circadiana e a arquitetura do sono, especialmente no sono REM, essencial para a recuperação cognitiva e emocional. Ambos concordam que algum grau de adaptação circadiana é benéfico, mas o estudo mais recente amplia essa compreensão ao demonstrar impactos fisiológicos mais específicos. Esses avanços podem contribuir para a promoção da saúde dos trabalhadores em turnos, sugerindo possíveis estratégias para melhorar seu bem-estar e desempenho no trabalho.

REFERÊNCIAS

Crowley SJ, Lee C, Tseng CY, Fogg LF, Eastman CI. Complete or partial circadian re-entrainment improves performance, alertness, and mood during night-shift work. Sleep, 27(6):1077-87, 2004.

Zimberg IZ, Ftouni S, Magee M, Ferguson S, Lockley SW, Rajaratnam SMW, Sletten TL. Circadian adaptation to night shift work is associated with higher REM sleep duration. Sleep Health, 10(1):S112 - S120, 2024.

Polissonografia ou dispositivo portátil? Qual utilizar?

por Isabela Antunes

ShutterStock

Os distúrbios de sono têm se tornado mais prevalentes nas sociedades atuais, o que tem favorecido o aumento de estudos na área de sono. A utilização da polissonografia tornou-se rotineira para a identificação de alguns distúrbios de sono, levando ao crescimento da demanda de laboratórios de sono e equipes especializadas na área.

Há quatro tipos de exames de avaliação de sono que podem ser indicados para os pacientes, a depender da hipótese diagnóstica e queixas clínicas. Os tipos 1 e 2 são semelhantes, pois utilizam eletroencefalografia para obter informações sobre o sono do paciente, combinadas com outros parâmetros que detectam sinais físicos e parâmetros fisiológicos para compor um diagnóstico mais preciso. A diferença entre estes dois tipos é o local de realização do exame. O tipo 1 é feito em laboratório de sono com a presença de técnico especializado para acompanhar o exame durante a noite.

Já o tipo 2 é feito no domicílio do paciente ou em hospital (em caso de internação). Geralmente, o técnico especializado instala o equipamento, mas não permanece no local durante a noite do exame.

Os tipos 3 e 4 são propostos para aqueles pacientes com suspeita de apneia do sono, direcionados à identificação de variáveis relacionadas à respiração e saturação de oxigênio. Estes dois tipos de exames utilizam dispositivos portáteis, não incluem eletroencefalografia e abrangem menos parâmetros avaliativos.

Embora a demanda por exames de polissonografia tenha crescido, pouco se discute a importância de padronizar a interpretação, resumo e apresentação dos achados no exame em investigações relacionadas ao sono. A Academia Americana de Medicina do Sono (AASM) publicou, em 2023, a 3ª edição do Manual de Estagiamento do Sono e Eventos Associados, na qual define e lista as informações necessárias a serem descritas nos relatórios do exame de polissonografia.

O manual não contempla informações sobre os dispositivos portáteis e requer ajustes na padronização para as práticas locais, uma vez que condições socioeconômicas e culturais podem interferir nos parâmetros a serem avaliados.

Sendo assim, a Academia Brasileira do Sono (ABS) publicou um artigo na Sleep Science abordando esta questão e manifestando a posição da ABS quanto aos parâmetros necessários a serem incluídos nos relatórios de polissonografia. Para tal propósito, 29 especialistas participaram do método de Delphi que visa obter, de forma sistemática, um consenso sobre determinado assunto. Os tópicos avaliados pelos especialistas foram classificados em tabelas de acordo com o tipo de exame (tipos 1 a 4) e parecer: *recomendados*, *opcionais* ou *não recomendados*.

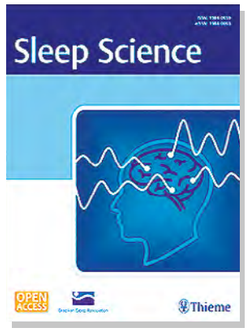


Imagem: Revista Sleep Science

Além desse consenso e, com o interesse de esclarecer e determinar a indicação do tipo de exame de sono para cada distúrbio de sono, a ABS publicou outro artigo sobre seu posicionamento quanto às recomendações dos exames de sono baseadas nas hipóteses diagnósticas do paciente. O material foi elaborado por uma equipe de especialistas em sono, estruturada pela ABS, que delineou uma revisão de artigos referentes ao tema; sendo estes artigos publicados por pesquisadores renomados na área de sono e/ou por sociedades de medicina do sono.

As recomendações foram discutidas entre os membros da equipe, considerando a experiência profissional, conhecimento fisiopatológico e raciocínio teórico; com o intuito de abranger tópicos não incluídos em manuais publicados previamente e adaptá-los para o contexto e práticas utilizadas no Brasil.

As recomendações foram apresentadas de forma a incorporar o tipo de exame (tipos 1 a 4), a indicação do distúrbio de sono, as razões sobre a utilização do exame para o distúrbio, os pontos fortes, as limitações e as contraindicações. O material publicado detalha cada tipo de exame especificando os parâmetros avaliados, suas vantagens, desvantagens, indicações e achados de estudos publicados.

Estes materiais tornar-se-ão grandes aliados nos estudos de sono, uma vez que auxiliarão no desenvolvimento de relatórios de exames de sono mais acurados para diagnósticos, aumentando as chances de sucesso no tratamento dos distúrbios de sono. Esperamos que a comunidade científica do sono desfrute destas publicações que tanto agregam conhecimento na área de sono e orientam sobre as bases e aspectos a serem utilizados em estudos futuros.

** Posicionamento da ABS sobre indicação de exames para diagnóstico de distúrbios de sono.*

ShutterStock

Acesse o site da revista ***Sleep Science*** e saiba mais: https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/journal/10.1055/s-00056804

REFERÊNCIAS

2024 Position Statement on the Use of Different Diagnostic Methods for Sleep Disorders in Adults–Brazilian Sleep Association
Luciana de Oliveira Palombini, Márcia Assis, Luciano Ferreira Drager, Luciane Impelliziere Lunade Mello, Gabriel Natan Pires, Edilson Zancanella, Rogério-Santos-Silva
Sleep Sci 2024;17:e476–e492

2024 Standardization of Polysomnography Reports– A Consensus of the Brazilian Sleep Association
Luciana de Oliveira Palombini, Luciane Impellizieri Luna de Mello, Rogério Santos-Silva, Márcia Assis, Thays Crosara Abrahão Cunha, Luciano Ferreira Drager, Edilson Zancanella, et al.
Sleep Sci 2024;17:e429–e450.

Apneia do sono pode ser fatal?

por Lucio Huebra

Unsplash.com

Presenciar um episódio de apneia do sono pode ser muito angustiante. É comum os parceiros de cama ficarem muito preocupados ao flagrarem uma pausa longa da respiração durante o sono, muitas vezes cutucando e causando o despertar do indivíduo durante o episódio de apneia.

Alguns pacientes, também, quando cientes do diagnóstico, sobretudo quando classificados como uma apneia do sono grave, desenvolvem uma preocupação com o dormir, recorrer os eventos de dificuldade respiratória e apresentar alguma consequência mais trágica. Mas será que um episódio de apneia obstrutiva do sono pode ser irreversível e levar ao óbito?

Durante um evento de apneia obstrutiva do sono, frente à queda da saturação de oxigênio e ao aumento do esforço respiratório, há uma consequente superficialização do nível de consciência com aumento do tônus muscular, levando a um despertar ressuscitador com normalização da respiração. Esse é um mecanismo endógeno de proteção que garante que os eventos de apneia do sono não sejam fatais. Assim, dentro de um contexto do diagnóstico de apneia obstrutiva do sono, mesmo nos casos graves, não é esperado que ocorra uma apneia tão longa ou irreversível que ameace a vida. Então, trata-se de uma preocupação disfuncional, que deve ser desmistificada com uma adequada orientação dos pacientes e familiares.

Durante um evento de apneia obstrutiva do sono, frente à queda da saturação de oxigênio e ao aumento do esforço respiratório, há uma consequente superficialização do nível de consciência com aumento do tônus muscular, levando a um despertar ressuscitador com normalização da respiração.

Esse é um mecanismo endógeno de proteção que garante que os eventos de apneia do sono não sejam fatais. Assim, dentro de um contexto do diagnóstico de apneia obstrutiva do sono, mesmo nos casos graves, não é esperado que ocorra uma apneia tão longa ou irreversível que ameace a vida. Então, trata-se de uma preocupação disfuncional, que deve ser desmistificada com uma adequada orientação dos pacientes e familiares.

Existe também uma maior mortalidade por todas as causas nos pacientes com apneia do sono, sendo até 3,3 vezes mais precoces, sobretudo os casos mais graves, mais idosos e quando ocorre em conjunto com o transtorno de insônia crônica. ■

REFERÊNCIAS

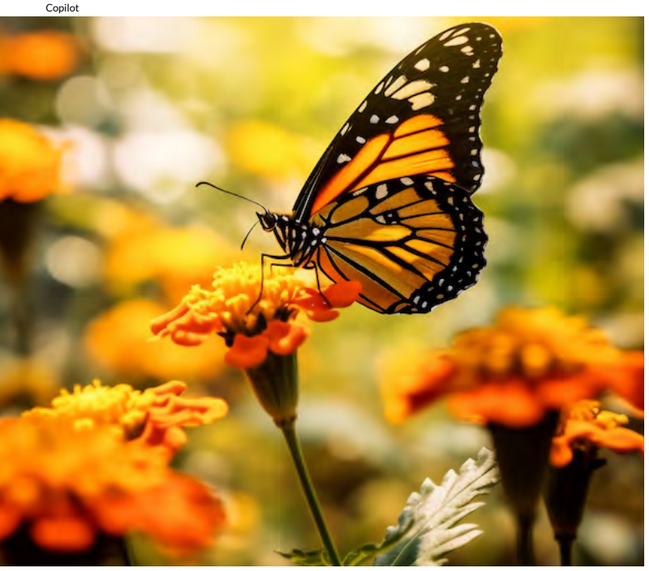
Rameazni A, Azarian M, et al. Age modifies the association between severe sleep apnea and all-cause mortality. Sleep Medicine, 121, 2024:18-24
Heilbrunn ES, Ssentongo P, et al. Sudden death in individuals with obstructive sleep apnoea: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open Respiratory Research, 8, 2021: Article e000656
Punjabi NM, Caffo BS, et al. Sleep-disordered breathing and mortality: a prospective cohort study. PLoS Med, 6 (8), 2009: Article e1000132

A Boniteza das Borboletas

por Francisco Hora

Não é fácil chegar aos 70 anos. Trata-se de uma maratona imprevisível, até porque não existe um desempenho padrão. Cada um traça o seu percurso soprado pela força do acaso. A ampulheta do tempo, sob a forma de oito, deixa a areia escorrer por igual, mas em tempos diferentes para cada um de nós – passageiros dessa maratona.

Copilot



Por ironia do destino, essa ampulheta na horizontal assume o símbolo do infinito, semelhante a um oito deitado e a areia deixaria de escorrer, parando o tempo, o que seria inútil, pois o infinito sempre terá um fim para nós mortais. Melhor assim, aceitemos o inexorável ciclo natural da vida. Como já disse Rubem Alves, em "A Metamorfose dos Setenta anos": "o envelhecimento não é só declínio como a sociedade carimbou, mas ao envelhecer, as pessoas têm a chance de se libertarem das expectativas da juventude", o que nos leva, acrescento eu, a nos deleitarmos em questões mais interessantes.

Admiro as borboletas, não só porque carregam em si toda uma feminilidade sutil mas, sobretudo, porque são frutos da metamorfose mais ambulante que a de Raul Seixas – vão do ovo à lagarta; da lagarta à crisálida e da crisálida ao vôo adulto em 120 dias e isso é o que mais admiro na vida: a temerária boniteza do Viver, seja em que forma for. Temerária sim, pois confesso que ainda temo as mudanças pelo enorme risco de me perder e não me achar mais, o que também não muda nada, pois quanto de mim já não existe mais na metamorfose da minha própria evolução.

Por exemplo, gosto cada vez mais de estar com menos gente, o que não quer dizer que não goste mais de gente, apenas fiquei mais seletivo, não no sentido esnobe da palavra, mas no sentido de compartilhar com aqueles a quem mais nos afinamos, dentro da lógica de quem tem menos tempo a perder - o convívio em sintonia.

As reflexões sobre a finitude são óbvias, assimilamos melhor o tempo valorizando os momentos presentes. A busca pelo significado das coisas, em troca de possuí-las, nos torna mais serenos e, talvez, sábios. Cada dia haverá de ser visto como uma nova oportunidade de estar em paz, nos museus de ontem e de nós mesmos.

Dedico estas reflexões aos meus 5 Ases do jogo da Vida: Ana Luiza, Antonio, Adriana, André e Alice e a todos que me estimulam a continuar navegando por mares nunca dantes navegados. ■

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 Aposentado da FAMEB (Universidade Federal da Bahia).

AirFit™ F40

Armação Flexível™
Maciez e flexibilidade para conforto superior, projetada para ficar afastada dos olhos e das orelhas.

Almofada Adaptseal™
A menor máscara oronasal sem comprometer a vedação totalmente de silicone.

AirTouch™ N30i

GOOD DESIGN AWARD® GOLD WINNER

Armação SpringFit™
Envolta em tecido suave e respirável que absorve a umidade para manter a pele fresca.

Almofada ComfiSoft™
Feita a partir da fusão de tecido com silicone, foi projetada para oferecer maior conforto sem comprometer a vedação.

AirFit™ F40 e AirTouch™ N30i

Uma combinação inovadora entre tecnologia, design e conforto para oferecer uma experiência do sono mais próxima ao natural.

Acesse o QR Code ao lado e saiba mais.

Resmed

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 Fisioterapia do Sono
- Capacitação em Fonoaudiologia do Sono
- Capacitação em Medicina do Sono
- Capacitação em Medicina do Sono: Crianças e Adolescentes
- Capacitação em Odontologia do Sono
- Capacitação em Psicologia do Sono
- Análise da Polissonografia de Adultos
- Atualização em Sono e Dor
- Multiprofissional em Medicina do Sono
- Técnico em Eletroencefalograma
- Técnico em Polissonografia de Adultos
- Terapia por Pressão Aérea Positiva
- Entre outros

Referência em Sono

Possibilidade de aprendizagem teórica e prática

Tecnologia de ponta

Professores renomados e convidados internacionais

Mais de 160 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