

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO

**O SONO E A SAÚDE DO
TRABALHADOR**

**O PAPEL DO PSICÓLOGO
DO SONO**

**DORMIR MAIS NO
FIM DE SEMANA FAZ BEM
AO CORAÇÃO**



SEMANA DO SONO

**REÚNE MILHARES DE
VOLUNTARIOS DE NORTE
A SUL DO BRASIL**



EDIÇÃO 40

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2025

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS





PROVAS DE CERTIFICAÇÃO EM SONO 2025

AS PROVAS SERÃO REALIZADAS NA SEGUNDA SEMANA DE DEZEMBRO

PROVAS ONLINE



- ✓ ODONTOLOGIA DO SONO
- ✓ TÉCNICO EM POLISSONOGRÁFIA
- ✓ FONOAUDIOLOGIA DO SONO
- ✓ FISIOTERAPIA DO SONO
- ✓ PSICOLOGIA DO SONO

FIQUE ATENTO! AS INSCRIÇÕES JÁ ESTÃO ABERTAS

@absono

DESCUBRA MAIS

absono.com.br

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO

Revista Sono | Editores-chefes

Andrea Bacelar
George Pinheiro

Revista Sono | Corpo Editorial

Edilson Zancanella
Thays Crosara
Danielle Clímaco
Cibele Dal Fabbro
Lucio Huebra
Camila Correa
Raquel Hirata

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



Diretoria ABS

Edilson Zancanella, Thays Crosara, Danielle Clímaco, Cibele Dal Fabbro, Lucio Huebra, Camila Correa, Raquel Hirata



Diretoria ABMS

Edilson Zancanella, Simone Chaves Fagondes, Alan Luiz Eckel e Regina Margis



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.

Todos em busca do “Estado da Arte no Sono”

Você sabe o que significa o termo “o estado da arte”? Utilizamos essa expressão quando nos referimos ao nível mais avançado de conhecimento ou desenvolvimento em uma determinada área, seja em ciência, tecnologia, saúde ou em qualquer outro campo.

É por isso que, quando falamos da saúde do sono, é fundamental termos uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar para que os nossos pacientes alcancem um sono de qualidade para uma saúde integral.

A abordagem multi e interdisciplinar combina a avaliação de exames, consultas e terapias individualizadas para que o quadro do paciente se estabilize, com um sono adequado e uma vigília saudável e produtiva.

Portanto, é fundamental que todos que atuam em Sono, como odontólogos, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos, educadores físicos, nutricionistas e demais profissionais que atuam na área estejam atualizados e preparados com embasamento científico suficiente para fazer um diagnóstico assertivo e entregar o tratamento efetivo.

Os distúrbios do sono são complexos e, geralmente, coexistem em um indivíduo. Isso demanda a busca por conhecimento e atualização constantes, de forma que possamos impactar positivamente a vida de quem busca tratamento.

A ABROS, ombreada com a ABS E ABMS, está comprometida em divulgar conhecimento de qualidade, baseado em evidências para que um tratamento ético, responsável e seguro possa ser oferecido para os pacientes. Somos sociedades irmãs, que congregam profissionais em busca de um bem-comum, e que precisam trocar conhecimento, pensar juntos para alcançarem os melhores resultados.

Convido a todos que participem das atividades e eventos da ABS, que são preparados com o profissionalismo e o cuidado necessários para entregar aos associados o Estado da Arte no Sono.



Lilian Giannasi
Odontóloga - Presidente da
ABROS - Associação Brasileira
de Odontologia do Sono

Somos todos importantes

Qual é a semelhança entre um profissional da saúde, em seus longos plantões em hospitais; um controlador de voo, que precisa ficar atento ao seu trabalho noturno, de altíssima responsabilidade; e um coletor de lixo, que impede que as cidades virem caóticas cenas de filmes de terror, abarrotadas de lixo, insetos e roedores? Todos são trabalhadores da vida noturna, que trocam suas noites de sono pelo bem maior, que é servir a sociedade com trabalho digno e importantíssimo.

E o que a privação do sono noturno custa a esses profissionais? É o que abordamos em nossa reportagem Especial desta edição, que fala sobre as consequências do trabalho noturno e em turnos, tão importante para a ordem social, mas desgastante para o organismo humano.

De forma a conscientizar os profissionais sobre a importância de dormir bem, nossa edição vem recheada de informações, como a entrevista com Bárbara Conway, que mostra o papel do psicólogo do sono, que pode ajudar quem dorme mal. E, para deixar a edição muito mais bonita e cheia de vida, trouxemos flashes da Semana do Sono, que completa dez anos e agitou o Brasil em prol da disseminação do conhecimento, com voluntários animadíssimos. Aos voluntários, todo o nosso reconhecimento e gratidão pelo incrível trabalho desenvolvido.

A Academia Brasileira do Sono - ABS está cada dia mais unida e empenhada em disseminar informação de qualidade sobre o sono. E você faz parte disso. Aproveite a leitura e participe das atividades da sua regional. Boa leitura! ■

Dra. Andrea Bacelar e Dr. George Pinheiro



Salvador sediará o 21º Congresso Brasileiro do Sono, em dezembro

Estão abertas as inscrições para o 21º Congresso Brasileiro do Sono 2025. O evento ocorrerá em Salvador, Bahia, entre os dias 4 e 6 de dezembro (com pré-congresso em 3 de dezembro) e reunirá profissionais do Brasil e do mundo.

Mesas científicas, apresentação de trabalhos, palestras e, claro, muita troca de conhecimento acontecerá durante o congresso, que já tem nomes internacionais confirmados, a exemplo do renomado psiquiatra estadunidense Carlos Schenck e de Gilles Lavigne, professor titular da Faculdade de Medicina Dentária e Ciências da Saúde Bucal da McGill University e do Instituto Neurológico de Montreal, no Canadá.



As inscrições para o 21º Congresso Brasileiro do Sono estão abertas: <https://www.sono2025.com.br/site/sono2025/regras-para-inscricoes> ■

Dez anos da Semana do Sono: atividades que impactam vidas

Cada vez mais engajadas e participativas, as Regionais da ABS desenvolveram um trabalho intenso sobre a importância do sono na saúde da população

por Simone Valente

Nunca se presenciou uma atividade tão intensa nas Regionais da Academia Brasileira do Sono (ABS) quanto nos três primeiros meses do ano: de janeiro ao fim de março, profissionais de todas as áreas se envolveram na organização e divulgação de atividades presenciais e on-line, tanto para a população leiga quanto para outros profissionais de saúde, prevendo a realização da maior Semana do Sono de todos os tempos. “E foi um grande evento, com mais de 350 atividades pelo país, o que nos orgulha imensamente”, diz Luciana Studart, fonoaudióloga do sono, uma das organizadoras da Semana do Sono.

Fazer da saúde do sono uma prioridade foi o mote das atividades realizadas. Na regional do Piauí, por exemplo, os profissionais investiram na distribuição da cartilha exclusiva da Semana do Sono 2025 nas ruas, de forma a disseminar informações para a população. “A união do nosso grupo surgiu durante o Congresso Brasileiro, em São Paulo. Desejávamos reunir os profissionais piauienses numa grande ação e, ao nos encontrarmos no evento, já combinamos de realizar ações de divulgação nas ruas e na mídia”, contou Kyslley Urtiga, psicóloga do sono, que participou ativamente dos eventos.

semana do **sono** 2025

Faça da saúde do sono uma prioridade



“Foi um grande evento, com mais de 350 atividades pelo país, o que nos orgulha imensamente”

Luciana Studart, fonoaudióloga do sono, uma das organizadoras da Semana do Sono

Em Pernambuco, ações públicas também foram realizadas em muitas cidade. Em Caruaru, por exemplo, um grupo de profissionais desenvolveu um trabalho relacionando a importância da atividade física com a qualidade do sono. E, nas universidades, como a Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e na Universidade Federal de Pernambuco, ações científicas para alunos e professores ampliaram a participação acadêmica do tema, conforme informou a Sandra Jordão, odontóloga certificada pela ABS e ABROS.



Ações públicas - Pernambuco

Na Bahia, as ações contemplaram, além de Salvador, mais 14 cidades do interior. No estado, atuaram 282 voluntários em 12 ações públicas, sete palestras para a população, cinco atividades científicas, três lives, sete ações educativas em clínicas e instituições. Conforme as informações de Ranúzia Galtieri, presidente da Regional ABS da Bahia, foram respondidos 1.221 questionários por participantes, o que gerará um bom banco de dados para pesquisa.

“Os voluntários, entusiastas da causa, estavam motivados e engajados em suas funções, prontos para compartilhar informações valiosas e promover a conscientização sobre as consequências de uma má-qualidade do sono. Este intercâmbio de informações é essencial para despertar não apenas o interesse da população, mas também chamar a atenção dos órgãos gestores públicos”, ponderou.



Ações públicas - Bahia

No Rio de Janeiro, a Semana do Sono já é uma tradição e, neste ano, não foi diferente: foram 43 atividades realizadas, com 166 voluntários, atingindo nada menos de 2.407 pessoas! O icônico “Calçadão de Copacabana” ficou tomado por 40 profissionais do sono e centenas de participantes. Trata-se de uma das regionais mais ativas e que se prepara para entregar conteúdo de muita qualidade em suas ações.



Ações públicas - Rio de Janeiro

No Paraná, eventos em Curitiba e Maringá reuniram 27 voluntário, número que cresce ano a ano, conforme explicou Cíntia Rosa, otorrinolaringologista e médica do sono.

Famosos vestem a camisa da Semana do Sono

Ao completar dez anos de atividades, a Semana do Sono continuou recebendo o apoio de personalidades públicas.

Um dos primeiros nomes a participar da divulgação do evento foi o jogador de futebol Zico, que vestiu a camisa da Semana do Sono em todos os anos de sua realização. “Todo atleta precisa dormir bem, isso é uma questão fundamental para o preparo para uma disputa e, depois, para a recuperação do corpo.

Não existe um bom desempenho sem um sono de qualidade e meu conselho para todos é que fiquem atentos a esse aspecto de suas saúdes”, comentou o apoiador.

Outras personalidades que apoiaram o evento e mais fotos das atividades das regionais podem ser vistas na versão on-line da revista Sono, acessando o site da ABS: <https://absono.com.br/revista-do-sono/>



Em Belo Horizonte (MG), a famosa “Praça da Liberdade” ficou pintada de rosa ao receber os voluntários da ABS com suas camisetas em uma ação pública que ofereceu palestras, quiz interativo, brindes, massagens relaxantes e aferição da pressão arterial, além de contar com a participação da Banda BIOS, do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG).



Ações públicas - São Paulo

Em São Paulo (SP), o ponto alto das ações realizadas foi uma ação presencial no Centro Cultural São Paulo, no Dia Mundial do Sono. Na ocasião, voluntários tiveram a oportunidade de conversar com a população, especialmente a mais jovem, sobre a saúde do sono.

Segundo psiquiatra e médico do sono Daniel Suzuki, presidente da Regional São Paulo da ABS, a população é ávida por informação, mas mitos podem atrapalhar a divulgação da realidade. “É importante buscar um profissional qualificado para individualizar a avaliação do sono e a Semana do Sono vem para alertar sobre a importância de dormir com qualidade, buscando ajuda profissional quando isso não acontece”, falou.

Em Campinas, cidade do interior de São Paulo, um evento oficializou a criação do Núcleo do Sono do Instituto de Otorrinolaringologia e Cirurgia de Cabeça e Pescoço (IOU), da Unicamp. O espaço tem a finalidade de desenvolver estudos dos distúrbios do sono por meio do atendimento da população, o que ocorrerá assim que se obtiver credenciamento com o Sistema Único de Saúde (SUS). O otorrinolaringologista e médico do sono Edilson Zancanella, Coordenador do Conselho de Administração da ABS, é o responsável pela criação do Núcleo do Sono do IOU: "A ideia do núcleo é também a de formar mais profissionais e trazer outros já habilitados para atendimento da população, que tanto precisa de cuidados".



Núcleo do Sono do IOU

Inúmeras outras atividades foram realizadas pelo Brasil: ações educativas, palestras, eventos públicos nas Regionais ABS Acre, Alagoas, Amazonas, Ceará, Distrito Federal, Espírito Santo, Interior de São Paulo, Maranhão, Pará, Paraíba, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Vale do Paraíba.



Ações públicas - Vale do Paraíba e Litoral

Para ver outras fotos, acesse: <https://absono.com.br/revista-do-sono/>



Ações públicas - Piauí

Destaques da Semana do Sono ao longo dos anos

- 2015**
Primeira Semana do Sono no Brasil
- 2016**
Destaque para a importância do sono na saúde do trabalhador
- 2017**
Semana do Sono da ABS é reconhecida mundialmente pela World Sleep Society com menção honrosa
- 2018**
Abordou o ritmo do sono e as suas possíveis consequências na vida moderna
- 2019**
Tratou do impacto do sono no envelhecimento
- 2020**
Mesmo com a pandemia, impactou 4.100 pessoas presencialmente
- 2021**
Primeira Semana do Sono 100% on-line, com a participação de 290 mil pessoas
- 2022**
Focou a importância do sono na saúde mental da população
- 2023**
Comitê do Dia Mundial do Sono da World Sleep Society premia as atividades da Semana do Sono
- 2024**
Promover o sono de qualidade a todos, de forma universal, foi o mote da campanha
- 2025**
Primeira Semana do Sono com o selo da Academia Brasileira do Sono - ABS

Mais fotos da Semana do Sono 2025



Ações públicas - Vale do Paraíba



Ações públicas - ABC



Ações públicas - Rio de Janeiro



Ações públicas - Pernambuco



Ações públicas - Vale do Paraíba

Mais fotos da Semana do Sono 2025



Ações públicas - Curitiba



Ações públicas - Bahia



Ações públicas - Pernambuco



Ações públicas - São Paulo



Ações públicas - Campinas

Durma enquanto todos... dormem!

Trabalhar em turnos e à noite são atividades que interferem na saúde do sono – e o reflexo vai além do simples cansaço físico

por Simone Valente

O Brasil está passando por um grande debate sobre a reorganização do tempo de trabalho, precisamente no que tange à escala 6x1 (quando se trabalham seis dias da semana e se folga um dia). Existe uma Proposta de Emenda à Constituição (PEC) sendo discutida para que se acabe com esse tipo de jornada e se garanta mais tempo de descanso ao trabalhador.

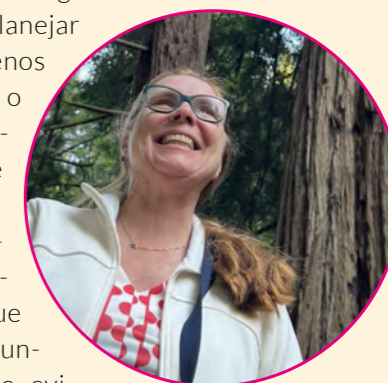
Enquanto a questão não é decidida, surgem temas paralelos, mas não menos importantes: como estão a saúde e o sono de quem trabalha em turnos, sejam eles regulares ou irregulares? E o que acontece com o organismo do trabalhador que não dorme à noite, trabalhando de forma regular ou irregular? Para que se entenda melhor, a especialista explica que existem duas formas de organização do trabalho em turnos, podendo ser fixo ou alternante e regular ou irregular.

Considera-se regular fixo o trabalho em turnos no qual o trabalhador ocupa seu posto diariamente, no mesmo horário, como o das 9h às 18h, para quem trabalha em horário comercial, ou das 18h às 6h, para quem trabalha à noite. Um bom exemplo de trabalho em turnos fixo regular noturno é o dos vigias.

Já os trabalhos com turnos alternantes são aqueles nos quais o trabalhador é escalado em horários variáveis (dois dias à tarde, dois dias à noite e dois dias pela manhã, caso de quem cobre férias numa prestadora de serviços de portaria, por

exemplo) ou sob demanda (como um caminhoneiro, que pega um frete quando há carga disponível para ser transportada). Da mesma forma, é considerado irregular o trabalho que é feito por projetos, quando o trabalhador é escalado para trabalhar direto por quatro dias e, depois, folga cinco dias, sem saber quando será convocado novamente.

Cláudia Moreno atenta para o fato de que quem trabalha em turnos fixos regulares diurnos consegue se planejar melhor, o que traz menos ansiedade e permite o convívio social e religioso, prática de atividade física e esportes, estudo, hobbies e o envolvimento familiar. “Percebemos claramente que essas atividades são fundamentais para que se evitem o desenvolvimento ou agravamento de doenças mentais”. Quem trabalha de forma regular, mas no período noturno, precisa dormir durante o dia – e essa situação não é a mais adequada, como será abordado adiante.



Cláudia Moreno

Os que trabalham em escalas irregulares, entretanto, tendem a apresentar mais quadros de transtornos psiquiátricos menores, como depressão e ansiedade. “Os trabalhadores eventuais, que têm vínculo precário, são os que mais sofrem porque a inconstância causa ainda mais ansiedade. E, com ela, surgem os distúrbios do sono”, completa.

Unsplash

Izabella Camargo: “dormir bem é inegociável!”

A jornalista Izabella Camargo é referência quando se fala em Síndrome de Burnout – um conjunto de sinais e sintomas físicos e psicológicos que retratam a exaustão, especialmente ligada ao trabalho.

Em 2018, a profissional adoeceu e foi demitida da emissora de televisão na qual trabalhava. Ao expor sua situação publicamente, ela levantou a importância do descanso do trabalhador e se tornou uma das maiores defensoras da saúde do sono.



Izabella Camargo

Izabella já contou sua história à revista Sono anteriormente (leia a entrevista acessando este link: <https://absono.com.br/revista-do-sono/>) e voltamos a procurá-la para saber como vai sua saúde atualmente. “Nos últimos sete anos, a melhor medida de saúde mental que adotei foi a regulação de meu tempo de sono. Isso não existia em minha vida e foi o que realmente prejudicou minha saúde”, conta.

Segundo a jornalista, o maior reflexo da mudança de sua saúde está no fato de que, aos 44 anos, ela está grávida do segundo filho e se sentindo muito melhor nessa gestação. Mas como ela conseguiu regularizar seu sono? “Foi preciso impor limites ao meu próprio comportamento, determinando o que é inegociável.

Para mim, já estar dormindo às 22h, todos os dias, é esse limite”.

Ela diz ter total consciência de que isso não é possível para todas as pessoas, já que há quem dependa de dois empregos, deslocamento em longos trajetos, estudo noturno e muitas outras questões, especialmente ligadas às condições sociais, para a própria sobrevivência. “Quem não dorme bem, não trabalha bem, não estuda bem. Esse ciclo não pode durar para sempre e, se perdurar por muitos anos, certamente abalará a saúde de quem não dorme”, lamenta.

Em relação ao mercado de trabalho, Izabella Camargo acredita que muita coisa precisa mudar para que o sono seja encarado como um dos pilares da saúde do trabalhador.

Ela combate o que chama de ‘frases desmotivacionais’, repetidas por quem, em sua visão, veste a camisa da empresa, mas não veste o seu próprio pijama. “Enquanto houver a cultura de se disseminar frases como ‘trabalhe enquanto eles dormem’ ou ‘o que você faz da meia-noite às seis?’, trabalhar sem descanso será considerado digno de uma medalha, mas não é. Cada um precisa ter a responsabilidade de se planejar para sair desse estilo de vida insustentável e ter um sono reparador, em prol da própria longevidade”, finaliza.

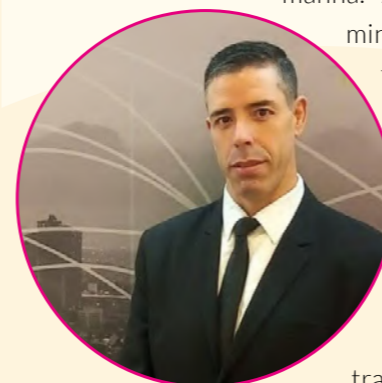
A relação do trabalho noturno com o sono

É amplamente estudado o efeito da restrição do sono noturno na saúde humana. Um estudo realizado em 2019 pela Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC), da Organização Mundial de Saúde (OMS), com um grupo de 26 cientistas de 16 países, incluindo o Brasil, classificou o trabalho noturno no Grupo 2A – agente provavelmente carcinogênico. “Isso significa que

trabalhar à noite apresenta risco de desenvolvimento de câncer, como os de próstata, mama e colorretal, mas ainda não conseguimos estimar o risco, isto é, não sabemos quantas noites de trabalho aumentam o risco”, alerta Cláudia, que participou deste levantamento como pesquisadora.

A restrição do sono noturno também gera problemas gastrointestinais, cardiovasculares, aumento de peso corporal, diabetes, infertilidade e, ainda, pode aumentar o risco de aborto espontâneo. Mas o que pode ser feito, se todos precisam trabalhar?

Sérgio Toledo Rosa, de 42 anos, vive uma rotina intensa: ele trabalha como segurança, na capital paulista, iniciando seu turno de trabalho às 12h e o finalizando às 22h. Ao chegar em casa, às 23h45, não sente sono, afirmando se deitar por volta da 1h – mas só pegando no sono às 2h da manhã. “Às 6h, eu acordo para levar minha filha à escola e para praticar meu esporte favorito, o Jiu-Jitsu, mas acordo cansado”, conta.



Sérgio Toledo Rosa

A rotina de Sérgio Rosa é assim há 20 anos. “Eu passei 16 anos como vigia em um condomínio, sempre trabalhando à noite. Quando me transferi para o dia, não me acostumei. Quando tive pneumonia, o médico me orientou a dormir mais, mas ainda não consegui ajustar essa condição”, diz ele.

Você sabe o que é Cronobiologia?

Cronobiologia é uma ciência que estuda os ritmos biológicos nos seres vivos. Tais ritmos são caracterizados por atividades e processos que ocorrem em intervalos regulares de tempo, como um dia (circadianos, 24 horas), um mês ou um ano. O ciclo sono-vigília, por exemplo, é um ciclo circadiano, que ocorre em 24 horas e um dos fenômenos estudados pela Cronobiologia.

Trata-se da alternância rítmica entre os estados de sono (repouso, quando a percepção e a atividade motora são reduzidas) e vigília (alerta, com interação com o ambiente e atividade motora voluntária) ao longo do dia, regulado por mecanismos biológicos e influenciado por fatores ambientais, como a luz e a escuridão.



Freepick

Para Patrícia Nehme, nutricionista do sono, Doutora em Ciências, membro do Conselho de Cronobiologia da Academia Brasileira

do Sono (ABS), é fundamental que o poder público olhe atentamente para quem trabalha em turnos irregulares e para o trabalhador noturno, regulamentando um descanso digno a esses profissionais. “Atendo pacientes pelo SUS e muitos dos que trabalham à noite são obesos e diabéticos.



Patrícia Nehme

Não há um suporte gerencial nas empresas para esses trabalhadores, de forma que eles descansem, se alimentem e se exercitem corretamente. O sono é a última de suas prioridades porque a humanidade está caminhando na contramão de tudo o que sabemos sobre os impactos negativos da falta de sono na saúde. E isso é assustador”, lamenta.

Unsplash



E, com a demanda crescente de serviços operando 24 horas por dia, a saúde do trabalhador corre ainda mais riscos. “É claro que precisamos de diversos profissionais trabalhando em turnos e à noite, como policiais, médicos, controladores de voo e tantos outros.

Elaine Marqueze



Estratégias para o trabalhador noturno

Elaine Marqueze, profissional de Educação Física, Doutora em Ciências, membro do Conselho de Cronobiologia da Academia Brasileira do Sono (ABS), explica que os trabalhadores noturnos podem tomar algumas medidas para dormirem melhor:

- Quem trabalha à noite deve procurar um profissional de saúde do sono e traçar uma estratégia para dormir melhor. “Estudos mostram, por exemplo, que a suplementação de melatonina em uma dose bem baixa (dose fisiológica – em torno de 0,21 mg), utilizada apenas quando eles dormem à noite, ajuda a melhorar o sono e diminuir a dessincronização circadiana, contribuindo assim, na melhora de alguns problemas de saúde, como por exemplo, o excesso de peso. Mas atenção: apenas um profissional do sono pode avaliar se esse é o seu caso e em qual dosagem a melatonina é indicada. Não consuma a substância sem recomendação de um profissional do sono”, diz Elaine.
- Para manter a regularidade do sono, durma e acorde no mesmo horário, todos os dias.
- Existe uma elevada prevalência de diabéticos tipo 2 entre os trabalhadores noturnos. Então, faça suas refeições na primeira metade do turno de trabalho, dando preferência a uma proteína magra, legumes e verduras. Alimentos pesados dão sonolência e não são metabolizados da mesma forma durante à noite devido a diminuição da produção de insulina pelo organismo.
- No final do seu turno, tente ficar o menor tempo possível em exposição à luz intensa, indicando ao seu corpo que é hora de dormir. E fique longe de telas, como a do celular e a do computador, se possível.
- Tire cochilos de até 30 minutos durante o turno de trabalho. Os cochilos não podem ser longos, para que não sinta sonolência ao acordar e consiga recuperar sua atenção: um ou dois intervalos de 30 minutos o ajudarão a ficar mais bem-disposto durante o trabalho no turno noturno.

21º CONGRESSO BRASILEIRO SONO2025



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

Já está aberta a submissão de trabalhos científicos!

Envie seu resumo até 01/09



Presenças confirmadas



Carlos Schenck (USA)
Professor and senior staff psychiatrist at the Hennepin County Medical Center (HCMC) in Minneapolis.
Staff physician at the Minnesota Regional Sleep Disorders Center



David Gozal (USA)
Dean of the Joan C. Edwards School of Medicine and Vice-President for Health Affairs at Marshall University in West Virginia



Gilles Lavigne (CAN)
Full professor at the Faculty of Dental Medicine and Oral Health Sciences, McGill University with a joint appointment at the Montreal Neurological Institute.

www.sono2025.com.br

O que faz um psicólogo do sono?

A área está em expansão devido à demanda de pacientes, que precisam de atendimento especializado

por Simone Valente

Freepick

Consolidada recentemente no Brasil, a Psicologia do Sono tem diretrizes estabelecidas por instituições como a Academia Brasileira do Sono (ABS) e Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). Mas você sabe quais são as atribuições desse profissional? Qual é a formação necessária para ser um psicólogo do sono? Como ele pode ajudar um paciente com diagnóstico de distúrbio do sono?

A revista Sono conversou com Bárbara Conway, coordenadora do Núcleo de Psicologia do Sono da ABS, para esclarecer todas as dúvidas.

Revista Sono > Como um profissional se torna um psicólogo do sono?

Bárbara Conway > O primeiro passo é a graduação em Psicologia. A seguir, é fundamental buscar formação complementar específica para aprofundar o conhecimento sobre o sono nas perspectivas biológicas, psicológicas e sociais. Infelizmente, ainda não temos uma grande oferta de cursos e formações, mas esse conhecimento pode ser obtido em cursos de pós-graduação lato sensu em psicologia do sono (ou medicina do sono), participação em cursos livres, simpósios, congressos e estágios supervisionados, especialmente em serviços especializados em sono.

A prática clínica com supervisão também é essencial, pois a atuação exige conhecimento técnico e sensibilidade clínica.

Revista Sono > Quem certifica esse profissional?

Bárbara Conway > A certificação em Psicologia do Sono é realizada pela Academia Brasileira do Sono (ABS) em parceria com a Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). Consiste em um processo seletivo com duas etapas: (1) prova de títulos e experiência profissional na área do sono e (2) prova teórica sobre fundamentos da psicologia do sono.

Os aprovados recebem um certificado conjunto emitido pela ABS e SBP, conferindo reconhecimento de capacitação em psicologia do sono. É importante ressaltar que a psicologia do sono ainda não é uma especialidade reconhecida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), mas nós, do Núcleo de Psicologia do Sono da ABS, estamos trabalhando para que seja, em breve.

Revista Sono > Quantos psicólogos do sono existem no Brasil?

Bárbara Conway > Atualmente, somos 47 psicólogos do sono no Brasil. O número ainda é pequeno, comparado ao número de pessoas que precisam de atendimento. No entanto, nós, do núcleo de psicologia do sono da ABS, estamos trabalhando para apresentar a psicologia do sono para cada vez mais profissionais.

A tendência é de crescimento desse número nos próximos anos, até por conta da demanda por tratamento e do interesse acadêmico.



Shutterstock

Revista Sono > Qual é o papel do psicólogo do sono?

Bárbara Conway > O psicólogo do sono atua na avaliação, prevenção e tratamento dos transtornos do sono, com foco nos componentes psicológicos. A psicologia do sono contribui para o tratamento de diversos transtornos, (como os do ritmo circadiano, narcolepsia, pesadelos); na adesão ao CPAP, principal tratamento para apneia obstrutiva do sono; e no tratamento de primeira linha para insônia, a Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à Insônia (TCC-I).

O foco é promover um sono saudável e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Revista Sono > Como essa área evoluiu ao longo dos anos?

Bárbara Conway > A Psicologia do Sono ganhou força nas últimas décadas com o avanço de todas as ciências do sono, especialmente a partir do reconhecimento da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à Insônia (TCC-I) como tratamento de primeira linha para insônia crônica.

A área também se expandiu com o reconhecimento do sono como fator essencial para a saúde mental.

“Atualmente, somos 47 psicólogos do sono no Brasil. O número ainda é pequeno, comparado ao número de pessoas que precisam de atendimento.”

Bárbara Conway

Revista Sono > Há diferença entre o trabalho do psicólogo do sono no tratamento de diferentes públicos e contextos?

Bárbara Conway > Sim, as queixas de sono e suas causas podem diferir na população a depender da faixa etária, gênero, condições socioeconômicas, comorbidades importantes e outras especificidades.

Além disso, queixas de sono por vezes estão associadas a estresse, luto, trauma ou transtornos mentais específicos que exigem abordagens adaptadas e que vão além da TCC. Por isso, a formação contínua e a supervisão especializada são fundamentais.



Freepick.com

Revista Sono > Como você imagina o crescimento dessa área nos próximos anos? Por que tem essa visão?

Bárbara Conway > Vejo um potencial de crescimento expressivo. Vivemos em uma sociedade marcada por excesso de estímulos, conectividade constante e altos níveis de exaustão física e mental. O sono tem sido cada vez mais prejudicado por esse estilo de vida acelerado, o que acaba ampliando a demanda por profissionais qualificados. Felizmente, a população tem tomado cada vez mais consciência da importância do sono para a saúde como um todo.

Acredito que a Psicologia do Sono será cada vez mais valorizada porque nós, como sociedade, precisamos superar a visão de que dormir é perda de tempo e reconhecer que o sono de qualidade é essencial, sendo assim um direito básico para todos. Além disso, devemos compreender que caso necessário, o sono deve ser cuidado com suporte psicológico qualificado e especializado.

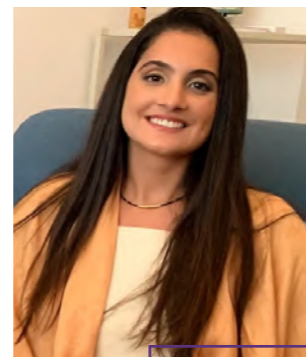
A Psicologia do Sono oferece ferramentas um conhecimento fundamental nesse contexto e seu fortalecimento é um ganho para toda a sociedade.

Revista Sono > As universidades estão preparadas para apresentar a carreira de Psicólogo do Sono aos estudantes de Psicologia? Como isso pode ser ampliado?

Bárbara Conway > Na maioria dos casos, ainda não estão preparadas. Poucos estudantes de Psicologia conhecem a possibilidade de atuarem como psicólogos do sono. Para mudar isso, seria importante inserir a psicologia do sono nas grades curriculares e em eventos acadêmicos. A divulgação e articulação entre universidades e entidades da área é fundamental.

Revista Sono > Qual é o trabalho da ABS em relação à Psicologia do Sono?

Bárbara Conway > A Academia Brasileira do Sono tem um papel central na formação, regulação e incentivo à pesquisa na área por meio da promoção de congressos, cursos e publicações, além de organizar a certificação em psicologia do sono, em parceria com a SBP. ■



Bárbara Conway,
coordenadora do Núcleo
de Psicologia do Sono
da ABS

Estudo indica que o sono de recuperação faz bem ao coração



por Luciano Drager

Unsplash

Dormir um tempo maior no fim de semana, de forma a compensar o sono insuficiente durante a semana, traz algum benefício à saúde? Publicamos recentemente um estudo na revista Sleep, intitulado “Prolongamento do sono no fim de semana, jetlag social e incidência de escore de cálcio coronariano: o estudo ELSA-Brasil Livre”, que indicou que essa prática pode, sim, trazer benefícios cardiovasculares.

Para que o leitor entenda melhor, durante cinco anos, acompanhamos 1.832 participantes que foram monitorados por uma actigrafia de punho, um exame que verifica os momentos de sono e vigília do paciente. Também medimos o cálcio da artéria coronária (CAC), em dois momentos. Os participantes que dormiam pouco na semana, mas que compensavam a falta de sono dormindo 90 minutos a mais no fim de semana apresentaram 38% menos risco de calcificação nas artérias coronárias — um marcador precoce de risco de infarto.

Então, basta trocar o sono da semana pelo tempo compensatório no fim de semana? Não, jamais! Apesar de o impacto positivo desse sono compensatório (chamado de catch-up sleep) ser maior em quem dormia menos durante a semana, não sabemos os impactos dessa atitude em outros órgãos do corpo, como o cérebro.

E o que podemos garantir é que o sono com regularidade e de qualidade ainda é o melhor para todas as pessoas, em quaisquer situações.

Esse estudo mostrou-se importantíssimo não para estimular as pessoas a praticarem o catch-up sleep. Entretanto existe uma parcela da população que trabalha de dia e estuda à noite e, por isso, tem menor tempo de sono, o que atrapalha seu descanso pleno. Para essas pessoas, os dados obtidos mostram que a compensação pode trazer benefícios cardiovasculares.

Participaram do estudo os seguintes pesquisadores: Érique Peixoto de Miranda, Barbara Parise, Ronaldo B. Santos, Soraya Giatti, Aline N. Aiello, Lorenna F. Cunha, Wagner A. Silva, Silvana P. Souza, Paulo A. Lotufo, Isabela M. Bensenor, Márcio S. Bittencourt, Luciano F. Drager.

Para acessar o estudo: <https://academic.oup.com/sleep/article/48/5/zsaf039/8011359> ■

O Espaço do Associado é uma página que publica artigos assinados pelos associados da ABS ou notícias relacionadas a estudos científicos já publicados, pesquisas e temas relevantes ao mundo acadêmico ou ao público leigo, sempre com linguagem acessível. O associado da ABS que deseja ter seu trabalho publicado aqui deve submeter um texto de 3.000 caracteres ao Conselho Editorial da revista Sono: revistasono@gmail.com

Idade biológica, sono e outras reflexões de aniversário



por Cláudia Moreno

Escrevo esta coluna no mês do meu aniversário, época que, já há alguns anos, me leva a refletir sobre o envelhecimento. Decidi, então, falar sobre isso aqui – mas não sobre o envelhecimento cronológico. Quero abordar o envelhecimento epigenético e sua relação com o sono.

Chama-se de aceleração epigenética da idade o processo em que a idade “biológica” avança a um ritmo mais rápido do que a idade cronológica de uma pessoa. Tal aceleração é determinada por meio de marcadores epigenéticos, como a metilação do DNA – um processo que ocorre quando um grupo metil é adicionado ao DNA (podendo também ocorrer no RNA ou em proteínas), alterando sua estrutura sem modificar a sequência de bases nitrogenadas. Diversos fatores podem influenciar a metilação, como a dieta, a exposição a substâncias tóxicas, a poluição, o tabagismo, entre outros.

Para medir o envelhecimento epigenético, são utilizados indicadores biológicos conhecidos como relógios epigenéticos – ou seja, biomarcadores baseados em alterações químicas no DNA, como a metilação de citosinas em regiões específicas. Esses relógios podem prever tanto morbidade quanto mortalidade. Mas será que o sono pode ter alguma associação com o envelhecimento epigenético? Diversas condições de saúde já foram associadas à aceleração epigenética da idade, mas as evidências sobre a relação entre distúrbios do sono e envelhecimento epigenético ainda são limitadas.

Recentemente, um estudo investigou a relação entre insônia, curta duração do sono (<6 horas) e envelhecimento epigenético em adultos. Utilizando dados de 3.795 participantes do Health and Retirement Study, os pesquisadores analisaram como essas características do sono influenciam a idade biológica, medida por três “relógios epigenéticos” (GrimAge, PhenoAge e DunedinPACE).

Os resultados mostraram que indivíduos com insônia apresentaram aceleração no GrimAge (+0,49 anos), sugerindo envelhecimento biológico mais rápido. Além disso, dormir menos de 6 horas foi associado a um aumento no GrimAge (+1,29 anos). A combinação de insônia e curta duração do sono acelerou o GrimAge (+0,97 anos) e o DunedinPACE (+0,032 anos/ano). Os autores concluíram que insônia e curta duração do sono estão associadas ao envelhecimento biológico acelerado, aumentando o risco de doenças relacionadas à idade e mortalidade precoce.

Já em um estudo publicado em 2025, os autores investigaram se sintomas de insônia, apneia obstrutiva do sono, privação de sono e atraso no ritmo circadiano estavam associados ao envelhecimento epigenético – e se os anos trabalhados em turnos moderavam essas associações. Foram utilizados dados do estudo populacional Young Finns (n = 1618). Entre as várias medidas de sono, os sintomas de apneia obstrutiva parecem ser os mais consistentemente associados ao envelhecimento epigenético acelerado, mesmo após o ajuste para diversos fatores de saúde e socioeconômicos. O trabalho em turnos parece exercer um papel relevante na relação entre distúrbios do sono e envelhecimento epigenético.

Em resumo, distúrbios do sono e trabalho em turnos devem ser considerados fatores importantes em estudos sobre envelhecimento epigenético, ao lado da dieta, do tabagismo, da poluição e de outros aspectos ambientais. Se envelhecer é inevitável, que seja com noites bem dormidas. Feliz aniversário para todos nós!

REFERÊNCIAS

- Kusters, Cynthia D.J., MD, PhD; Klopock, Eric T., PhD; Crimmins, Eileen M., PhD; Seeman, Teresa E., PhD; Cole, Steve PhD; Carroll, Judith E., PhD. Short Sleep and Insomnia Are Associated With Accelerated Epigenetic Age. *Psychosomatic Medicine* 86(5):p 453-462, June 2024.
- Autio I, Saarinen A, Marttila S, Raitoharju E, Mishra PP, Mononen N, Kähönen M, Keltikangas-Järvinen L, Raitakari O, Lehtimäki T. Sleep disturbances, shift work, and epigenetic ageing in working-age adults: findings from the Young Finns study. *Clin Epigenetics*. 2025 Apr 2;17(1):55.

Relação entre apneia obstrutiva do sono e APOE 4 na cognição

por Isabela Antunes



A apolipoproteína E ϵ 4 (APOE 4) é uma variante genética de uma proteína produzida pelos astrócitos, responsável pelo transporte de lipídeos no sistema nervoso central, bem como homeostase das membranas, integridade das sinapses e reparação de danos celulares.

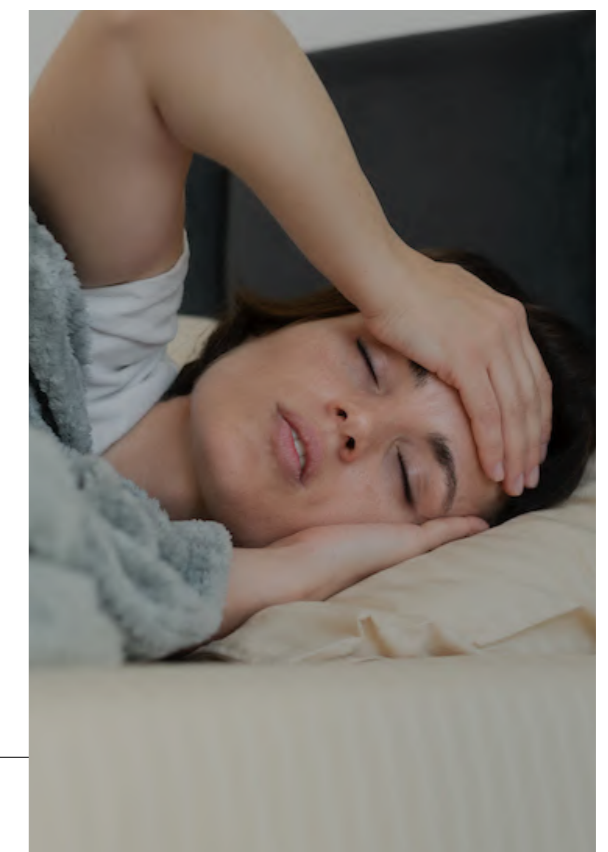
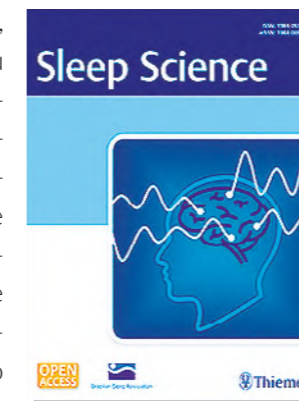
Esta proteína aumenta o risco de acúmulo e depósito de β -amiloide no sistema nervoso central, peptídeo com funções na fisiologia cerebral, mas também associada às doenças neurodegenerativas. Recentemente, estudos comprovaram sua relação com a doença de Alzheimer.

A presença da APOE 4 é mais frequentemente observada em indivíduos com apneia obstrutiva do sono (AOS), porém a causa e/ou os mecanismos envolvidos nesta relação são desconhecidos. A AOS acomete mais de 30% da população brasileira e pode ter efeitos deletérios na saúde do indivíduo, especialmente referentes ao sistema cardiovascular, metabólico e cognitivo.

Isso ocorre porque a AOS induz o estresse oxidativo, a hipoxemia e a fragmentação de sono, prejudicando a homeostase corporal.

Um estudo publicado recentemente na *Sleep Science* avaliou diversos domínios da cognição em participantes com AOS leve ou sem AOS (índice de apneia/hipopneia - IAH < 15 eventos/hora) e moderada-grave (IAH \geq 15 eventos/hora), portadores ou não da APOE 4.

O estudo incluiu 42 participantes com AOS moderada-grave e 13 participantes com AOS leve ou sem AOS. Os autores observaram que 7% dos participantes com AOS leve ou sem AOS apresentaram o alelo da APOE 4, enquanto este alelo esteve presente em 21% dos participantes com AOS moderada-grave, demonstrando uma associação entre gravidade da AOS e APOE 4.



Atenção, função executiva, memória episódica verbal e habilidades no aprendizado foram avaliados pelos pesquisadores e comparados entre os grupos, de acordo com a gravidade da AOS e a presença da APOE 4. O estudo utilizou testes específicos para cada domínio, bem como polissonografia para o diagnóstico da AOS e reação em cadeia de polimerase (PCR, do inglês polymerase chain reaction) para identificar o alelo $\epsilon 4$ da APOE. Quanto aos parâmetros de sono, não houve diferença entre os portadores ou não-portadores de APOE 4 no grupo de participantes com AOS moderada-grave.

Em outra análise, os pesquisadores observaram que entre os não-portadores da APOE 4 os resultados de atenção em 61% dos casos poderiam ser explicados pelo IAH, demonstrando uma correlação significativa entre IAH e o teste para este domínio cognitivo.

Ainda, no grupo de AOS moderada-grave, houve diferença significativa na memória entre os portadores e não-portadores da APOE 4, sendo pior nos portadores da APOE 4.

Os dados deste estudo mostram o impacto que a AOS tem nos processos cognitivos, especialmente nos indivíduos com AOS moderada a grave. Uma das hipóteses para esse prejuízo na cognição envolve a hipóxia intermitente presente na AOS com repercussões nas células do sistema nervoso central. A APOE 4 mostrou estar relacionada à memória, corroborando com pesquisas prévias que encontraram evidências do papel da APOE 4 em doenças neurodegenerativas, principalmente na doença de Alzheimer.

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

REFERÊNCIAS

APOE Polymorphism, Obstructive Sleep Apnea, and Cognitive Function. *Sleep Sci* 2025;18(1):e17-e24.
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/journal/10.1055/s-00056804>

Em relação aos testes cognitivos, como esperado, os participantes com AOS moderada-grave tiveram pior função cognitiva nos testes referentes à velocidade de processamento, atenção e controle inibitório quando comparados aos participantes com AOS leve ou sem AOS. Os resultados continuaram similares entre portadores e não-portadores de APOE 4 do grupo da AOS moderada-grave.

Algumas pessoas podem perder a sincronização do período do sono com o horário da noite?

por Lucio Huebra



A espécie humana é de hábitos diurnos, permanecendo acordada e mantendo suas atividades de sobrevivência durante o período claro, enquanto dorme predominantemente à noite, durante o período escuro do dia terrestre. Mas é possível que algumas pessoas deixem de sincronizar o horário de dormir com a mudança do dia para a noite?

Isto é possível! Acontece quando há um desalinhamento do ritmo circadiano com o período do dia terrestre e, assim, os indivíduos seguem um padrão de ritmicidade interno que não recebem influências maiores da passagem do tempo externo. Este transtorno do ritmo circadiano se chama ritmo não-24 horas, também conhecido como padrão de livre-curso.

Diariamente, sincronizamos o nosso relógio interno com a transição de dia e noite, sobretudo através da exposição à luz solar e outras pistas ambientais que informam sobre o decorrer das horas para o nosso organismo. A luz captada durante o dia é recebida por neurônios especiais da retina e transmitem essa informação para o nosso relógio biológico central, o núcleo supraquiasmático, localizado no hipotálamo. Este, por sua vez, inibe a sinalização para o início do sono. Na ausência de luz, este núcleo ativa todo o circuito que tem como efeito final a liberação de melatonina pela glândula pineal e a indução do sono.

Alguns indivíduos perdem a sensibilidade de captar essa informação de sincronização externa. A situação mais comum é a que ocorre com indivíduos cegos, especialmente aqueles com lesão extensa e grave na retina, perdendo a percepção da luz solar, nosso principal sincronizador com o horário da Terra.

Clinicamente, estes indivíduos apresentam um dia biológico de duração maior do que 24 horas, fazendo com que o início e término do sono aconteça a cada dia mais tarde, até o momento em que o período principal de sono ocorra integralmente durante o dia. Além dos cegos, outras condições ainda mais raras podem apresentar alteração semelhante, especialmente crianças com síndromes genéticas relacionadas a alteração do desenvolvimento neuropsicomotor, como síndrome de Angelman, transtornos do espectro autista e síndrome de Rett. Idosos com quadros demenciais neurodegenerativos também podem manifestar padrão semelhante.

Para uma melhora da qualidade de vida destes indivíduos, devemos promover pistas ambientais que auxiliem nessa sincronização.

Exposição à luz naqueles com visão normal, rotina de alimentação, atividade física e compromissos, previsibilidade do momento de se deitar e levantar e, muitas vezes, o uso clínico da melatonina em horário regular para uma melhor sinalização do horário para início do sono. ■

Abbott, SM. Non-24-hour Sleep-Wake Rhythm Disorder. *Neurol Clin*, 2019. 37(3):545-552

Uchiyama M, Lofley SW. Non-24-hour Sleep-Wake Rhythm Disorder in Sighted and Blind Patients. *Sleep Med Clin*, 2015. 10(4):495-516

Sun SY, Chen GH. Treatment of Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders. *Curr Neuropharmacol*, 2022. 20(6):1022-1034

Cair nos braços de Morfeu



por Francisco Hora

Quem já não desejou para si mesmo, ou para alguém querido, “cair nos braços de Morfeu”, este “resgate mitológico”, acreditando na dádiva do sono bom, prenhe de sonhos agradáveis?

Morfeu era um dos filhos de Hypnos e personificava o deus dos Sonhos, descrito como um ser alado e capaz de assumir várias formas a se manifestarem nos sonhos dos mortais.

Etimologicamente, o seu nome (morphe) é traduzido como “moldador” ou “construtor de formas”, descrito na obra Metamorfoses, do poeta Ovídio, como “o mais hábil imitador da figura humana”.

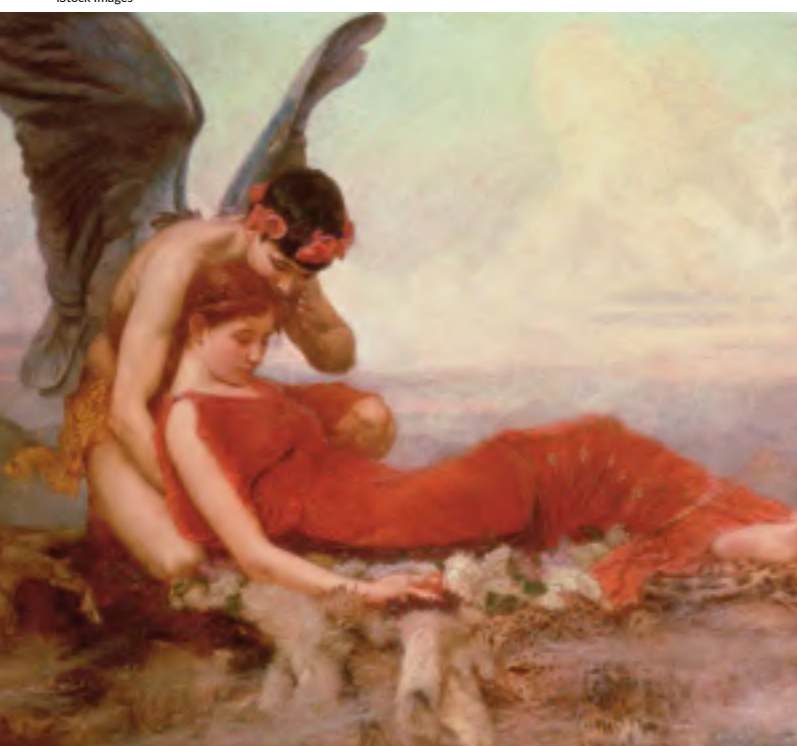
O seu tio paterno, Thanatos, era irmão gêmeo de Hypnos, o Deus do Sono, e representava a mitificação da morte. Curiosamente, estes deuses, filhos de Nyx (a noite) e Erebus (a escuridão), personificaram o binômio – Sono e Morte.

Em nosso imaginário, nada mais simbólico do que o sono eterno, como a representação benfazeja da morte. Morfeu teve vários irmãos, os Oniros, dentre os quais Phantasia, Ícelus e Phantalos.

Como herança onipresente da cultura helênica, ainda hoje falamos com naturalidade em onirismo, morfina, tanatologia, hipnose, hipniatria e, quem sabe, almejando “cair nos braços de Morfeu”, o que poderia ser uma má-opção, já que alguns estudiosos sustentam que a diversão predileta de Morfeu era fazer os mortais caírem em sono profundo, para entregá-los ao tio Thanatos.

Durma-se com um barulho desses! ■

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).



O parceiro de viagem perfeito!

AirMini™

Um CPAP para levar aonde você for, que oferece o conforto e a conveniência da portabilidade.

Pequeno, com umidificação eficiente sem água, alta qualidade de terapia e controle com o aplicativo AirMini by Resmed.



↗
↙ **Apenas 13 cm,**
não pesa na mala
ou mochila.

😊 **Acorde sempre renovado em qualquer lugar.**



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
- Atualização em Sono e Dor
- Introdutório à Análise da Polissonografia de Adultos
- Multiprofissional em Medicina do Sono
- Técnico em Eletroencefalograma
- Técnico em Polissonografia
- Terapia por Pressão 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
ISONO
Cursos