

# sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ACADEMIA BRASILEIRA DO SONO

**CERTIFICAÇÃO EM SONO**  
COMO OBTÊ-LA EM CADA ÁREA

**KPAP**  
O QUE SE SABE SOBRE A NOVA  
TECNOLOGIA



# SEMANA DO SONO 2026

**DURMA BEM, VIVA MELHOR**



EDIÇÃO 44

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2026  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Academia  
Brasileira do Sono

# 22º CONGRESSO BRASILEIRO SONO 2026

PRÉ-CONGRESSO 2 dez  
3 a 5 DEZ  
CENTRO DE CONVENÇÕES  
FREI CANECA  
SÃO PAULO - SP

[www.sono2026.com.br](http://www.sono2026.com.br)



e por falar em sono...

# 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 e Simone Machado

#### Jornalista Responsável

Simone Valente MTb 27.194

#### Estagiária de Jornalismo

Giovanna Rausini Rosati

#### Projeto Visual / Diagramação

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

#### Designer Responsável

Daniel Brasileiro

#### Departamento Comercial

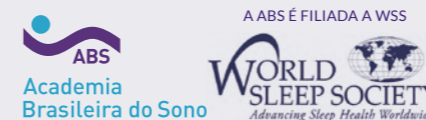
Tao Assessoria  
[www.taoassessoria.com.br](http://www.taoassessoria.com.br)

#### Responsáveis

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

#### Tiragem

6.000 exemplares - edição ABS



#### Diretoria ABS

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



#### Diretoria ABMS

Almir Tavares, Edilson Zancanella, Lucio Huebra, Danielle Clímaco



#### Diretoria ABROS

Lilian Chrystiane Giannasi, Thays Crosara, Rafael Balsalobre, Maria de Lourdes Rabelo Guimarães

Mais informações no site:

[www.absono.com.br](http://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

## Semana do Sono 2026: ciência a serviço da população

Um dos eventos mais importantes do calendário da Academia Brasileira do Sono (ABS), a Semana do Sono é realizada em proximidade ao Dia Mundial do Sono, que ocorreu em 13 de março, neste ano. Nesta edição, optamos por reforçar a essência que fundamenta a criação da Semana do Sono: seu compromisso com a Saúde Pública e com a população.

Quando realizamos a primeira Semana do Sono no Brasil, há mais de dez anos, o propósito era claro: construir um movimento multidisciplinar capaz de levar informação qualificada sobre saúde do sono ao público leigo, em diferentes espaços sociais. Assim, nossas regionais foram às praças, escolas, parques, hospitais e ruas e, a cada ano que passava, as atividades ganhavam força.

Com o tempo, outras valiosas ações se juntaram a essas e conteúdo para profissionais foi agregado, com palestras, workshops e atividades on-line. Esse crescimento foi importante e contribuiu para a consolidação da campanha. No entanto, entendemos que era o momento de reorganizar esse percurso e reafirmar o seu foco central.

A Semana do Sono é, antes de tudo, uma estratégia de promoção da saúde. E, nesse contexto, a população é protagonista. Então, com o tema “Durma bem, viva melhor!”, alinhado ao movimento internacional do Dia Mundial do Sono, estruturamos uma campanha que reforça o sono como um pilar essencial da saúde e que dialoga diretamente com a vida cotidiana das pessoas. Mais do que informar, buscamos ampliar a compreensão social sobre o sono, suas repercussões na saúde física, mental e cognitiva e sua relação com a forma como organizamos nossa vida em sociedade.

Fizemos uma belíssima Semana do Sono, ancorada na ciência, na assistência e, sobretudo, na Saúde Pública, na qual a ABS se comprometeu a unir forças com todos os seus profissionais para alcançar presencialmente um número inigualável de pessoas leigas atendidas. E os registros vindos de todo o país mostram que tivemos muito sucesso em nossos objetivos, como veremos nas próximas páginas.

**A todos os voluntários, nosso respeito e nossas sinceras homenagens! Até o ano que vem! ■**

Em tempo: Deixo aqui o meu agradecimento especial às participantes da comissão da Semana do Sono: Aline Heidemann, Andrea Bacelar, Giuliana Macedo, Ila Linares, Ranuzia Galtieri e Thays Crosara e, também, ao empenho da Tao Assessoria, que tão bem nos assiste neste importante evento.

**Luciana Studart**  
Fonoaudióloga do Sono  
Coordenadora da Semana do Sono



## Um grande evento, com vários sotaques

A Semana do Sono é o evento mais importante da Academia Brasileira do Sono (ABS). Todas as regionais envolvem milhares de profissionais num voluntariado de grande dimensão, que leva meses para se concretizar em ações de saúde pública.

E, a cada ano, estamos mais criativos: da singela (e importantíssima!) distribuição da Cartilha do Sono, que marcou nossas primeiras ações, no passado, evoluímos para caminhadas e corridas, aulas de ioga, grandes eventos em parceria com universidades federais, ações em praças e parques, palestras em escolas e hospitais e até atividades com crianças, afinal, o sono dos pequeninos é tão importante quanto o dos adultos.

E, pelo relato das regionais, percebemos que dentro do mesmo objetivo e tema, nossa Semana do Sono tem peculiaridades que só um país continental como o Brasil pode proporcionar. Da orla de Copacabana, no Rio de Janeiro, ao interior do Piauí; da Avenida Paulista, na agitada São Paulo, ao aconchego de Blumenau; da alegria de Salvador aos encantos de Belém, todos os sotaques se uniram para levar à população a importância do sono.

**A World Sleep Society (WSS), anualmente, divulga o slogan da campanha e, neste ano, foi “Durma bem e viva melhor”. Ao final, premia os países com maior impacto para a população. O Brasil já foi premiado três vezes! Tivemos 2.081 participantes em 2026 e estamos orgulhosos pelo excelente trabalho realizado. ■**



Dra. Andrea Bacelar e Dr. George Pinheiro

## TerSono: o programa de atualização continuada da ABS

Os profissionais do sono têm muitas oportunidades de se manter informados e uma delas é obtendo conhecimento por meio do Programa de Atualização Continuada da Academia Brasileira do Sono (ABS), o TerSono.

No portal da ABS, o associado acessa aulas gravadas com especialistas de todas as áreas sobre temas que ampliam seus conhecimentos em diagnóstico e tratamento.



Divulgação

A ideia da ABS é promover a multidisciplinaridade e a integração dos profissionais.

**E você, já assistiu às aulas desse semestre? ■**

# Semana do Sono 2026: durma bem, viva melhor

De parques a universidades, passando por shoppings e hospitais, a Semana do Sono 2026 levou informação, atendimento e experiências ao público em todo o país

por Giovanna Rausini e Simone Valente

A Semana do Sono 2026, realizada entre 13 e 19 de março, mobilizou diferentes regiões do país com uma programação dedicada à conscientização sobre a importância do sono para a saúde. Com ações gratuitas em espaços públicos, instituições de ensino, unidades de saúde e centros urbanos, a campanha levou informação qualificada à população, aliando orientação prática, atividades interativas e a participação de especialistas de diversas áreas.

Promovida pela Academia Brasileira do Sono (ABS), que congrega a Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e a Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS), a iniciativa teve como tema “Durma bem, viva melhor”, em consonância com a proposta da World Sleep Society, que coordena a comemoração do Dia Internacional do Sono em todo o mundo. O tema deste ano reforça o sono como um dos pilares fundamentais da saúde, ao lado da alimentação e da atividade física, aproximando o conhecimento científico do cotidiano da população.

Como nos últimos anos, as regionais da ABS ampliaram as ações destinadas ao público e realizaram um trabalho exemplar na Saúde Pública. Foram mais de dois mil profissionais da saúde do sono envolvidos em 275 ações presenciais de voluntariado para levar informação à população (veja os números no quadro).



SEMANA DO SONO 2026  
DURMA BEM, VIVA MELHOR

### OS NÚMEROS DA SEMANA DO SONO

- 275 AÇÕES PRESENCIAIS, EM 21 ESTADOS BRASILEIROS
- 2.081 VOLUNTÁRIOS DA SAÚDE DO SONO
- 65.921 PESSOAS ATENDIDAS
- 107 GOTAS DE SONO PUBLICADAS
- 2.790 PESQUISAS RESPONDIDAS

E criatividade não faltou às regionais da ABS. Em Belém (PA), a programação ocupou o espaço do Porto Gastronômico entre os dias 13 e 15 de março, reunindo atividades voltadas ao bem-estar e à educação em saúde. Rodas de conversa, experiências de relaxamento e palestras curtas abordaram temas como insônia, sono infantil, uso de telas na adolescência, estresse e apneia do sono.

A agenda contou ainda com práticas como ioga e momentos de relaxamento guiado, com a participação de especialistas de diferentes áreas. Os alunos da Universidade Federal do Pará (UFPA) participaram ativamente das ações, distribuindo a Cartilha do Sono, realizando pesquisas e recrutando a população para a ação.



Semana do Sono 2026: Belém, PA

Na capital paulista, a mobilização ganhou o Parque Trianon, em frente ao Museu de Arte de São Paulo (MASP), na Avenida Paulista. Ao longo do dia, especialistas atenderam o público e ofereceram orientações sobre hábitos saudáveis, sinais de alerta e qualidade do descanso.

A estrutura montada no local incluiu tótems informativos para diferentes faixas etárias e uma experiência interativa com um relógio de 24 horas, que permitia mapear a rotina dos participantes. A partir desse exercício, profissionais indicavam ajustes simples capazes de melhorar o sono no dia a dia.



Semana do Sono 2026: São Paulo, SP

No ABC Paulista, ações também foram realizadas, como palestras em empresas, mostrando a importância do sono para o trabalhador.

No interior de São Paulo, a programação apostou na diversidade de formatos. Uma manhã de atividades físicas reuniu cerca de 90 participantes, enquanto apresentações teatrais em escolas públicas levaram informações sobre sono a mais de 1.200 crianças. A iniciativa também chegou ao ambulatório do sono pediátrico do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto e incluiu palestras, corrida e ações voltadas a grupos específicos, como o Coral Minas. Para a fisioterapeuta do sono Marina Foresti dos Santos, as atividades tiveram "grande adesão e impacto positivo na comunidade".

Em Indaiatuba, uma palestra na Câmara Municipal ministrada pelo otorrinolaringologista e médico do sono Edilson Zancanella, coordenador do Conselho de Administração da ABS, marcou a proposta de inclusão da Semana Municipal do Sono no calendário oficial da cidade.



Semana do Sono 2026: Interior de São Paulo, SP

E, mais uma vez, o ambulatório do sono do Instituto de Otorrinolaringologia & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU, da Unicamp, comemorou o Dia Internacional do Sono, com palestras sobre o tema. Bragança Paulista, Franca, Limeira e muitos outros municípios paulistas realizaram ações importantes na Semana do Sono.

## Por que eu participo da Semana do Sono?

"Participo da Semana do Sono desde sua primeira edição em Salvador, em 2017. Trata-se de um movimento que mobiliza e entusiasma a equipe multiprofissional, promovendo contato direto com populações de todas as idades para disseminar informações sobre saúde do sono, reconhecimento dos principais distúrbios e a importância de buscar atendimento com profissionais qualificados. Além disso, reforça a necessidade de iniciativas dos órgãos públicos para ampliar o acesso ao diagnóstico e tratamento na área de atuação da medicina do sono."

Ranuzia Galtieri, odontóloga do sono, presidente da regional Bahia da ABS.



"Participo da Semana do Sono desde 2014. É uma atividade de grande valor, primeiramente por levar a saúde do sono à população, mas também por promover discussão e ampliar o conhecimento entre profissionais de saúde. Acredito que informar e educar são essenciais para melhorar a qualidade de vida. É um orgulho e uma satisfação ver essa iniciativa se tornar cada vez mais ampla e abrangente ao longo dos anos."

Márcia Assis, neurofisiologista e médica do sono.



"As pessoas que passam por nós aqui, em plena Avenida Paulista, nos relatam que sofrem com alterações no sono e essa é uma oportunidade que temos, anualmente, de fazer com que reflitam sobre a importância de uma saúde integral. E o sono também precisa ser integral, pensado desde quando acordamos – e não só na hora de dormir. Precisamos cuidar da postura que adotamos ao nos sentar durante o dia, da prática de atividade física, do uso dos equipamentos eletrônicos, tudo interferirá no sono e é conversado com as pessoas com as quais interagimos na Semana do Sono. Eu participo com disposição porque essa oportunidade é ímpar, tanto para quem nos encontra quanto para nós, profissionais do sono."

Fernanda Carolina Silva Guimarães Cruz, fisioterapeuta do sono, coordenadora do Núcleo de Fisioterapia da ABS.



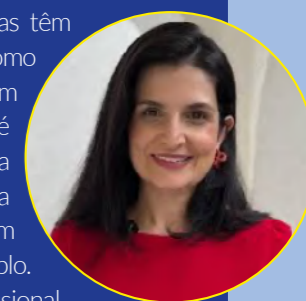
"Participo da Semana do Sono porque acredito na conscientização da população sobre a importância de uma noite bem dormida. Quando abordamos o público na rua, encontramos quem nos fale que dorme bem, mas também quem encontre dificuldade. Hoje, conversei com uma jovem que sofre com ansiedade e pude orientá-la sobre a higiene do sono. Percebi que ela ficou feliz com as orientações e espero que ela consiga colocá-las em prática, porque todos precisam conhecer as 'chaves' que nos desligam para que tenhamos um sono de qualidade. Esse 'trabalho de formiguinha' é importante para que a população leve o conhecimento para a vida, porque o sono é fundamental em todas as idades."

Tatiana Vidigal, otorrinolaringologista e médica do sono.



"Essa é minha primeira participação presencial na Semana do Sono e, aqui, conversamos com um público heterogêneo, de todas as idades, classes sociais e vivências distintas. O que percebo é que elas têm uma queixa comum: a insônia. E, como psicóloga do sono, fico contente em poder transmitir informação porque é preciso buscar um diagnóstico dessa insônia que, muitas vezes, está ligada a condições psiquiátricas, como um transtorno da ansiedade, por exemplo. O paciente que busca ajuda profissional responde rápido ao tratamento, o que é excelente! Participar da Semana do Sono nos traz a esperança de que mais pessoas serão alcançadas pela informação e poderão ter acesso a diagnósticos e tratamentos."

Camila De Masi, psicóloga do sono



"Na minha especialidade, vejo que os adolescentes têm reduzido o tempo total do sono especialmente por levarem o smartphone para o quarto na hora de dormir. Essa autonomia que os pais dão aos filhos gera grandes implicações na saúde mental e transtornos não apenas do sono, mas psiquiátricos, como depressão, ansiedade e até comportamentos suicidas porque o sono ruim gera baixa de concentração, déficit de aprendizagem e tomada de decisões ruins. E estar aqui, presencialmente, é uma oportunidade de abordar esse e outros assuntos com a população. Participar da Semana do Sono é ter como objetivo melhorar a sociedade, como todo."

Maria Cecília Lopes, neuropediatra e médica do sono



Em Salvador (BA), o Shopping Barra foi o ponto de encontro para uma ação que atraiu cerca de 600 pessoas. O estande da campanha manteve fluxo constante de visitantes ao longo do dia, interessados em entender melhor a relação entre sono e saúde. A presidente regional da Bahia, Ranuzia Galtieri, destacou o engajamento do público e a importância de ampliar o acesso à informação qualificada sobre distúrbios do sono.

Mas a campanha também brilhou em outros municípios baianos: em parceria com a Liga Baiana do Sono, foram 12 cidades envolvidas e 35 atividades realizadas, entre ações públicas e palestras.



Semana do Sono 2026: Salvador, BA

No Rio de Janeiro, a Praia de Copacabana recebeu a Caminhada do Sono, que a cada ano agrega mais interessados, este ano, passando de 100 participantes. O trajeto seguiu do Forte de Copacabana até as proximidades do Copacabana Palace, onde tendas foram montadas para atendimento do público estimado em 400 pessoas.

Ao final do percurso, os participantes tiveram acesso a orientações de profissionais de saúde, além de materiais educativos e conteúdos interativos. Outros municípios também realizaram ações importantes, como Campos dos Goytacazes, e universidades foram bastante envolvidas nas atividades, a exemplo da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Semana do Sono 2026: Rio de Janeiro, RJ



Já no Piauí, a Universidade Federal do Piauí (UFPI) sediou atividades em diferentes cidades. Em Picos, o Restaurante Universitário foi o cenário para orientações voltadas a funcionários e à comunidade acadêmica.

Em Teresina, a ação se estendeu aos técnicos administrativos, com distribuição de cartilhas e acesso a conteúdos digitais. A iniciativa contou com a participação de estudantes de Medicina envolvidos em projetos de extensão. Até a Ponte Estaiada, um marco na cidade, foi iluminada com a cor azul, para marcar o Dia Mundial do Sono.



Semana do Sono 2026: Picos, PI

No Rio Grande do Sul, a programação se espalhou por diferentes espaços e públicos ao longo da semana. Colaboradores do setor de transporte participaram de palestras no SEST/SENAT, enquanto ações abertas ao público ocuparam o Parque da Gare, em Passo Fundo. A agenda também incluiu atividades em ambiente universitário e uma palestra dedicada ao sono feminino, realizada na Coordenadoria da Mulher do município.



Semana do Sono 2026: Passo Fundo, RS

Em São Luís (MA), a Policlínica Diamante, o maior ambulatório de média complexidade do SUS, concentrou as atividades. Pacientes da unidade tiveram acesso a orientações, palestras e materiais informativos, além da distribuição de brindes durante a ação.



Semana do Sono 2026: São Luís, MA

## O impacto da ação no público

A estudante de Fisioterapia Ana Laura Rossini, de 22 anos, passava pela Avenida Paulista quando foi abordada por um dos profissionais voluntários da Semana do Sono. Ela relatou sentir dificuldade em iniciar o sono, dormir pouco e perceber muitos despertares durante a noite. “Durmo entre a meia-noite e às 7h, Não acho que, atualmente, durmo tão mal quanto já dormi, mas me sinto cansada durante o dia e com bastante dor de cabeça. Não relacionava esses sintomas à falta de sono, mas agora que recebi as orientações, vejo que dá para melhorar bastante coisa”, comentou.

Sua colega de faculdade, Giovanna Souza, relata ir para a cama mais cedo, para não acordar tão cansada. “Eu me deito entre 20h30 e 21h, sinto dificuldade para acordar. Fico muito no celular e acho que isso atrapalha o sono”. As jovens receberam também a Cartilha do Sono, que traz informações para bons hábitos ao dormir. No portal da Academia Brasileira do Sono, você encontra uma série de materiais informativos sobre a saúde do sono, inclusive com foco na saúde do adulto, da criança e do adolescente em materiais distintos. A linguagem é de fácil entendimento. Acesse: <https://absono.com.br/publicacoes-sono/>.



Ana Laura Rossini e Giovanna Souza

Em Goiânia (GO), a Avenida Ricardo Paranhos recebeu uma mobilização que combinou informação e atividade física. Profissionais de saúde orientaram a população sobre distúrbios do sono, enquanto questionários ajudaram a mapear os hábitos da população. A programação incluiu ainda caminhada e corrida, reunindo participantes de diferentes idades.

Em Pernambuco, a capital e o interior foram impactados pela Semana do Sono. Em Recife (PE), o Shopping RioMar foi palco de uma ação voltada ao público geral, com orientações presenciais, distribuição de materiais educativos e aplicação da pesquisa Sono 2026, além de conteúdos informativos apresentados em banners. Em Caruaru, a ação ‘Movimenta Caruaru – Sono e Atividade Física’ mostrou à população que a saúde do sono é composta por diversos pilares.

Em Vitória (ES), uma palestra reuniu participantes interessados em aprofundar o conhecimento sobre o tema. O encontro trouxe atualizações e evidências científicas sobre o sono, além de orientações práticas para o dia a dia.



Semana do Sono 2026: Santa Catarina, SC

Em Santa Catarina, as atividades começaram em Tubarão, com uma palestra multiprofissional na Arena Multiuso Prefeito Estêner Soratto, reunindo cerca de 150 pessoas. Durante a semana, a programação foi ampliada para diferentes municípios, com palestras realizadas nas unidades do Sesi, em parceria com o Sesc. Segundo informações da regional, foram realizadas ações nos principais municípios do estado, como Blumenau, Criciúma, Chapecó, Joinville e Florianópolis.

No Paraná, a campanha ganhou escala com a realização de 20 ações públicas em diversas cidades. Mercados, shoppings, universidades, escolas e hospitais receberam atividades ao longo da semana. Um dos destaques foi a exibição da campanha nos telões da Arena da Baixada, durante a partida entre Athletico-PR e Cruzeiro, ampliando o alcance da iniciativa para dezenas de milhares de pessoas.



Semana do Sono 2026: Paraná

Em Manaus, o foco foi a saúde do trabalhador, com palestras sobre sono e performance no trabalho; sono e cognição e apneia do sono. Um evento na Secretaria Municipal de Saúde incluiu a realização de exercícios laborais para os servidores.

Em Brasília (DF), o Parque da Cidade amanheceu ainda mais bonito com ioga e distribuição da Cartilha do Sono, além de atividades envolvendo profissionais do sono e a população.



Semana do Sono 2026: Brasília, DF

Em João Pessoa (PA), uma grande estrutura foi montada para atender a população na via pública, com profissionais de várias áreas. Houve distribuição da Cartilha do Sono e banners interativos para maior alcance.

Em Goiânia (GO), foi organizada uma ação pública com corrida e caminhada na Alameda Ricardo Paranhos, uma das principais vias da cidade.

## Ações on-line e off-line

A Semana do Sono 2026 teve foco nas ações presenciais, mas a mídia on-line não foi deixada de lado. As Gotas de Sono, marca registrada da ABS, são vídeos informativos com os profissionais do sono associados publicados nas redes sociais da entidade. Neste ano, nada menos do que 107 ações informativas neste formato foram publicadas.

Mais uma vez, influenciadores, atrizes, atores, jornalistas, atletas e outras personalidades da mídia prestigiaram a Semana do Sono, vestindo a camisa da ABS: Zico, Angélica, Léo Jaime, Marcelo Marrom, Paulinho Serra, Fernanda Gentil, Durval Lelys, o jogador Edmundo, Maria Beltrão, Carmo Dalla Vecchia, Leopoldo Pacheco e Letícia Spiller mostraram a importância da campanha em todo o Brasil.

Na imprensa brasileira, os profissionais associados à ABS concederam inúmeras entrevistas, fortalecendo a importância da saúde do sono.

“Acredito que o maior destaque desta Semana do Sono foi o foco na Saúde Pública, tendo o público leigo como protagonista das ações, que foram presenciais. Esse contato com os profissionais é fundamental para que haja mais consciência da importância do sono em nossa vida e posterior busca por atendimento profissional. Cumprimos nossos objetivos e todos merecem saudações por este incrível trabalho”, diz Luciana Studart, fonoaudióloga do sono, coordenadora da Semana do Sono 2026.

Você pode conferir mais fotos da Semana do Sono acessando a versão on-line da Revista Sono: [absono.com.br/publicacoes](http://absono.com.br/publicacoes)



## Mais fotos Semana do Sono 2026



Semana do Sono 2026: Brasília, DF



Semana do Sono 2026: Manaus, AM



Semana do Sono 2026: Brasília, DF



Semana do Sono 2026: Belém, PA



Semana do Sono 2026: Belém, PA

### Mais fotos Semana do Sono 2026



Semana do Sono 2026: Picos PI



Semana do Sono 2026: Picos, PI



Semana do Sono 2026: Paraná



Semana do Sono 2026: Paraná



Semana do Sono 2026: Paraná

### Mais fotos Semana do Sono 2026



Semana do Sono 2026: Passo Fundo, RS



Semana do Sono 2026: São Paulo, SP



Semana do Sono 2026: São Paulo, Interior



Semana do Sono 2026: Florianópolis, SC



Semana do Sono 2026: Rio de Janeiro, RJ

# Certificação: veja a importância e como obtê-la em cada área

A saúde do sono ganha destaque na saúde pública, na imprensa e junto à população, o que aumenta a demanda de mais profissionais certificados

por Simone Machado

Midjourney

Em um cenário no qual as doenças do sono estão cada vez mais presentes, afetam milhões de brasileiros e impactam diretamente o desempenho nas atividades diárias e na saúde física e mental, a qualificação dos profissionais que atuam nesse campo é cada vez mais importante.

Isso porque diagnósticos imprecisos, tratamentos inadequados ou a ausência de abordagem multidisciplinar podem prolongar ou até mesmo agravar quadros como insônia crônica, apneia obstrutiva do sono (AOS) e outros transtornos cada vez mais prevalentes na população.

Nesse contexto, as certificações profissionais em áreas relacionadas à medicina do sono são um importante mecanismo de validação técnica e científica.

Reconhecidas por entidades como a Associação Médica Brasileira (AMB), Academia Brasileira do Sono (ABS), Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS), elas asseguram

que médicos, dentistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos e técnicos em polissonografia tenham formação específica, atualização baseada em evidências e competência para atuar de forma integrada no diagnóstico e tratamento dos distúrbios do sono.

Mais do que um título, a certificação representa um diferencial em um campo profissional que exige conhecimento especializado e atuação multiprofissional.

A seguir, detalhamos como funcionam as certificações em seis áreas da medicina do sono, quem pode se candidatar, qual sua importância prática e os principais pontos de cada edital para os interessados no processo.

## Medicina do Sono

O que é essa certificação e como funciona?

A certificação em Medicina do Sono é uma avaliação de suficiência na prática da área de atuação, avaliando conhecimentos específicos em patologias do sono, como apneia obstrutiva do sono, insônia, síndrome das pernas inquietas, narcolepsia etc.

Para que o médico se candidate à prova, ele deve ter um dos seguintes critérios: (1) haver realizado residência em Medicina do Sono, reconhecida pelo Ministério de Educação e Cultura; (2) realizar curso de formação com carga horária equivalente à de residência em Medicina do Sono; ou (3) haver atuado como médico do sono, pelo dobro do tempo de residência médica (ou seja, dois anos). Nestas três situações, é necessário que o médico seja especialista em Cardiologia, Clínica Médica, Neurologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia ou Psiquiatria.

Quem pode buscar essa certificação?

Podem se candidatar médicos com registro ativo no Conselho Regional de Medicina (CRM), com especialidade em áreas de Cardiologia, Clínica Médica, Neurologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia ou Psiquiatria.

Qual a importância e o diferencial?

Ter a certificação diferencia o profissional no mercado de trabalho, amplia sua credibilidade e demonstra domínio técnico-científico atualizado. Com essa certificação, o profissional para a ter a qualificação e o RQE em Medicina do Sono.

Prazo de inscrição e data da prova

Os prazos são divulgados anualmente em edital oficial da entidade organizadora. Em geral, as inscrições ocorrem no primeiro semestre e a prova é realizada entre os meses de agosto e outubro. A prova é composta por 100 questões, que incluem teóricas e teórico-práticas, sendo aplicada em um único dia.

As informações foram validadas por Fernando Stelzer, coordenador da Área de Atuação em Medicina do Sono da Associação Médica Brasileira (AMB).



Shutterstock

## Odontologia do Sono

O que é essa certificação e como funciona?

A certificação em Odontologia do Sono reconhece dentistas aptos a atuar no tratamento de distúrbios do sono. Esse título é concedido pela Academia Brasileira do Sono (ABS), que comprova que o profissional está capacitado a atuar de acordo com as diretrizes da Medicina do Sono. “Ela funciona por meio de uma formação específica e de uma avaliação oficial que confirma a qualificação do profissional. Com essa certificação, o dentista passa a integrar a lista de profissionais capacitados e reconhecidos e pode ser indicado diretamente pela ABS, garantindo mais segurança e credibilidade no tratamento dos distúrbios respiratórios do sono”, explica Alana Sandres, odontóloga do sono e membro da Comissão de Prova de Certificação Odontologia do Sono da ABS.

Quem pode buscar essa certificação?

Cirurgiões-dentistas com registro ativo no Conselho Regional de Odontologia (CRO) e formação complementar na área do sono podem se candidatar. A certificação é obtida por meio de uma prova aplicada pela Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS).

Para realizar a prova, o profissional precisa comprovar a conclusão de um curso de formação em odontologia do sono com, no mínimo, 180 horas, incluindo módulos teóricos, atividades clínicas supervisionadas e todos os pré-requisitos estabelecidos no edital. Somente após apresentar essa documentação o dentista pode se inscrever e realizar as etapas teórica e prática para obtenção da certificação.

### Importância e diferencial

A certificação tem papel estratégico na qualificação da Odontologia do Sono. O profissional certificado recebe uma chancela técnico-científica que atesta sua competência para conduzir o diagnóstico complementar e o tratamento dos distúrbios respiratórios obstrutivos do sono dentro de padrões reconhecidos cientificamente.

“Essa validação fortalece a confiança multiprofissional no momento das indicações, facilita a integração com médicos e demais profissionais da área do sono e oferece à população um parâmetro objetivo na escolha de um profissional qualificado. Ao mesmo tempo, contribui para consolidar a Odontologia do Sono como área de atuação baseada em evidências e alinhada às boas práticas assistenciais”, explica Rowdley Rossi, odontólogo do sono e Presidente da Comissão de Prova de Certificação Odontologia do Sono da ABS.

Além disso, para clínicos, docentes e pesquisadores, a certificação sinaliza atualização contínua em relação aos critérios técnicos e científicos vigentes. Na prática clínica, especialmente, representa um diferencial relevante, pois permite distinguir o profissional que possui formação estruturada e validada daquele que atua sem qualificação específica, oferecendo maior segurança e qualidade no cuidado ao paciente com distúrbios do sono.

### Prazos e prova

O cronograma é divulgado em edital anual. As inscrições geralmente ocorrem no primeiro semestre, com provas aplicadas posteriormente.



Shutterstock

Serão aceitas as inscrições de candidatos que preencham os requisitos de elegibilidade e apresentem os documentos pessoais solicitados no edital. A documentação e as apresentações de casos clínicos tratados pelo próprio candidato também deverão ser enviadas no ato da inscrição e devem cumprir os requisitos e seguir os modelos disponibilizados pela comissão de prova.

As provas teórica e prática serão realizadas em formato online, em datas próximas à realização do Congresso Brasileiro do Sono. É importante destacar que a prova prática corresponde à segunda etapa do processo de certificação e é feita apenas pelos candidatos aprovados na prova teórica. Também participa dessa comissão a odontóloga do sono Olívia Mendes.

## Fisioterapia do sono

### O que é e como funciona?

A certificação em Fisioterapia do Sono avalia o domínio teórico-prático do fisioterapeuta no manejo de diversos distúrbios do sono. Por meio da certificação, a Academia Brasileira do Sono (ABS) reconhece esses profissionais habilitados para atuar na área do sono.

### Quem pode buscar?

Fisioterapeutas com registro no Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (CREFITO), experiência comprovada na área e formação complementar em sono.

Os candidatos elegíveis para a prestar a certificação devem cumprir os seguintes requisitos: possuir no mínimo 3 (três) anos de registro ativo no CREFITO; ser sócio ativo da ABS, com a anuidade regularizada; comprovar sua capacitação na área do sono por meio de cursos, participação em eventos e publicações relevantes, referentes aos últimos 10 anos; e atingir no mínimo de 150 pontos na análise de títulos e de atividade profissional.

### Importância profissional

A Certificação em Fisioterapia do Sono pela ABS é um diferencial profissional, sobretudo devido a validação da competência técnica, com embasamento científico atualizado, refletindo em segurança no âmbito de saúde do sono da população.

“O tratamento dos distúrbios do sono é, por natureza, interdisciplinar, e o Fisioterapeuta Certificado em Sono pela ABS é sempre estimulado a realizar troca de experiências, atualização profissional e a participação em discussões científicas para o aprimoramento contínuo da prática profissional”, explica Fernanda Carolina Silva Guimarães Cruz, fisioterapeuta do sono e coordenadora do Núcleo de Fisioterapia do Sono da ABS.

### Inscrição e prova

No ano de 2026, o prazo final para inscrições é em 13 de outubro e a prova de certificação em Fisioterapia do Sono ocorrerá no dia 10 de dezembro de 2026.

O processo de certificação é estruturado em duas etapas. A primeira etapa consiste na análise de títulos e atividades profissionais, onde a experiência e a formação do candidato são avaliadas e possui caráter eliminatório. A segunda etapa é uma prova técnica, composta por questões objetivas e discursivas.

A primeira fase do processo é eliminatória e o não atingimento da pontuação mínima de 150 pontos na análise curricular impede o prosseguimento para a segunda fase. A prova é online e composta por 40 questões objetivas e cinco discursivas, exigindo um acerto mínimo de 60% na parte objetiva para que a discursiva seja corrigida, e uma nota final igual ou superior a 7,0 para aprovação.

“O objetivo é assegurar que o profissional possua o conhecimento técnico-científico, bem como a experiência clínica indispensável para abordar as complexidades inerentes ao sono”, acrescenta Cruz.

## Fonoaudiologia do Sono

### O que é essa certificação?

A certificação em fonoaudiologia do sono começou em 2016 e é uma prova que tem o objetivo avaliar o domínio teórico-prático do fonoaudiólogo, quanto às implicações, diagnóstico e tratamento dos distúrbios do sono, além de comprovar, a competência do fonoaudiólogo na área do sono.

### Quem pode se inscrever?

Fonoaudiólogos com mais de dois anos de exercício profissional podem buscar essa certificação.

“O profissional também precisa ser sócio da ABS e, para realizar a prova, deve atingir uma pontuação mínima por meio da comprovação da sua capacitação na área do sono a partir da formação ou produção científica. Após atingir essa pontuação mínima, realiza a prova teórica. Se for aprovado, a prova prática”, explica Vanessa Leto, fonoaudióloga do sono, coordenadora do Núcleo de Fonoaudiologia do Sono da ABS.

Através dessas capacitações realizadas na área, o candidato precisa atingir uma pontuação mínima para estar habilitado a fazer a prova teórica para a certificação. Sendo aprovado nessa primeira etapa, ele fará a prova prática, que é a apresentação de um processo clínico.

#### Qual o diferencial?

A certificação agrega credibilidade, amplia o campo de atuação clínica e reforça a integração entre equipe multidisciplinar para o tratamento de doenças relacionadas ao sono.

“A certificação traz um diferencial para a sua atuação profissional. Além disso, o profissional também tem o nome dele publicado no site da Academia Brasileira do Sono como fonoaudiólogo certificado em fonoaudiologia do sono. Então, é muito importante ter essa certificação para ser reconhecido tanto dentro da mesma categoria quanto por outros profissionais”, acrescenta Ieto.

#### Prazo e prova

O edital da certificação deste ano ainda não foi publicado. Isso normalmente ocorre no primeiro semestre e o profissional tem até outubro para fazer a inscrição. A prova, geralmente, é realizada em dezembro. A Comissão pede atenção especial porque os prazos podem mudar. “Fiquem atentos às redes sociais da ABS, pois assim que o Edital for publicado, as informações já serão atualizadas”, finaliza Ieto.

## Psicologia do sono

#### O que é e como funciona?

A Certificação em Psicologia do Sono é uma iniciativa da Academia Brasileira do Sono (ABS), em conjunto com a Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). O objetivo é reconhecer psicólogos com domínio teórico e prático na área do sono. Trata-se de um reconhecimento formal da capacitação do psicólogo na área do sono, baseado em critérios técnicos e avaliação de competências clínicas e científicas.

“É importante ressaltar que a certificação não configura uma nova especialidade em Psicologia, mas um reconhecimento institucional que atesta a qualificação do profissional para atuar na área do sono”, explica Bárbara Conway, psicóloga do sono e coordenadora do Núcleo de Psicologia do Sono da ABS.

#### Quem pode buscar?

Psicólogos com registro ativo no Conselho Regional de Psicologia (CRP). Os principais requisitos são: ter no mínimo três anos de conclusão da graduação em Psicologia, pelo menos três anos de experiência profissional na área de sono e possuir inscrição e vínculo ativo com a Academia Brasileira do Sono (ABS) e com a Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). No processo de inscrição, o candidato deve apresentar documentação comprobatória da sua trajetória profissional e acadêmica, incluindo certificados de cursos e declarações de experiência.

#### Importância e diferencial

A certificação sinaliza que o profissional atende a critérios técnicos e demonstra competências específicas na área do sono. “Em uma área em expansão, a certificação contribui para maior segurança técnica, padronização de competências e valorização da atuação baseada em ciência. Nesse contexto, ela fortalece a credibilidade do profissional, demonstra compromisso com atualização contínua e contribui para a consolidação da Psicologia do Sono no Brasil”, acrescenta a psicóloga.

#### Inscrições e prova

O edital deste ano ainda não foi divulgado, mas a publicação habitualmente ocorre no final do primeiro semestre, com encerramento das inscrições em outubro, avaliação dos documentos ao longo de novembro e realização da prova na primeira quinzena de dezembro.

O processo da certificação é composto por duas etapas. A primeira envolve a análise de documentos e de títulos, em que o candidato deve comprovar a sua formação e experiência profissional na área do sono. Se for aprovado, passa para a segunda etapa: uma prova teórica realizada no formato on-line, composta por questões de múltipla escolha e também questões discursivas sobre casos clínicos.

## Técnico em polissonografia

#### O que é essa certificação?

A certificação para Técnico em Polissonografia da Academia Brasileira do Sono (ABS) reconhece a competência do profissional na aquisição de dados, análise da polissonografia e execução de procedimentos relacionados à rotina do laboratório do sono.

“Trata-se de um processo avaliativo oficial que verifica se o candidato possui conhecimento teórico e prático alinhado aos padrões científicos e técnicos estabelecidos pela ABS, principal entidade científica da área do sono no Brasil. A certificação não é um curso, mas uma validação de competência para quem já atua na área e deseja ter sua qualificação reconhecida por uma instituição de referência”, detalha Magneide Brito, fisioterapeuta, especialista em Polissonografia.

#### Quem pode buscar?

Pessoas com experiência em técnica de polissonografia. Os pré-requisitos são: apresentar, no mínimo, 06 (seis) meses de experiência como técnico de Polissonografia, ter completado o Ensino Médio até a data de realização da Prova de Habilitação para Técnicos em Polissonografia, ser correntemente certificado (a) no Curso de Suporte Básico de Vida dentro do prazo de validade de dois anos e ser sócio (a) adimplente da Academia Brasileira do Sono (ABS).

“São também candidatos aqueles profissionais portadores de diplomas de diferentes cursos de graduação na área da saúde e que apresentam os pré-requisitos. Inclusive, recebemos candidatura de médicos com interesse em obter a certificação da ABS por sua experiência nos métodos diagnósticos realizados no laboratório do sono”, acrescenta Brito.

O Núcleo de Ciências da Atividade Física e do Esporte realizará a primeira prova de Certificação em 2026. O edital estará disponível, em breve, no portal da Academia Brasileira do Sono. Fique atento às redes sociais da ABS para não perder o prazo de inscrição!

#### Qual a importância?

O certificado representa um selo de qualificação técnica com reconhecimento nacional, atestando que o profissional possui conhecimento teórico e prático padronizado, de acordo com critérios rigorosos estabelecidos por uma entidade científica de referência. Em um mercado de trabalho cada vez mais exigente e competitivo, muitos laboratórios já priorizam e em alguns casos exigem profissionais certificados, tornando a titulação um diferencial concreto para contratação, valorização e crescimento na carreira.

“A certificação demonstra que o profissional compreende os fundamentos fisiológicos e técnicos da polissonografia, sabe identificar intercorrências, reconhecer artefatos e contribuir efetivamente para a qualidade diagnóstica. Isso amplia sua credibilidade perante médicos, serviços de saúde e pacientes”, explica Brito.

Além disso, os laboratórios que pretendam obter o selo de credenciado pela ABS devem, necessariamente, apresentar pelo menos um técnico em Polissonografia habilitado, como parte dos recursos disponíveis nos seus quadros de colaboradores.

#### Prazo e prova

O edital para a Prova de Habilitação de 2026 ainda não foi publicado. Tradicionalmente, o processo de inscrição tem início no mês de agosto e segue até a segunda semana de novembro, conforme cronograma divulgado em edital. A prova é online e costuma ser realizada após o Congresso Brasileiro do Sono.

“Outro ponto crucial é a realização do pré-teste, etapa obrigatória para todos os candidatos. Nessa fase são validados os dados de acesso, a liberação da prova on-line por meio do programa SEB (Safe Exam Browser) / Navegador Seguro, além da verificação do correto funcionamento da câmera e demais requisitos técnicos, bem como da familiarização do candidato com o todo o processo. A atenção a esses detalhes evita imprevistos no dia da prova e garante que o candidato esteja plenamente apto a realizar o exame com tranquilidade”, detalha Brito.

# Soluções Resmed para a terapia do sono, dentro e fora de casa.

A Resmed desenvolve tecnologia para apoiar a continuidade do tratamento da apneia obstrutiva do sono, acompanhando diferentes perfis de pacientes e momentos da terapia.



## AirSense™ 11

O dispositivo CPAP projetado para você.

O AirSense™ 11 foi desenvolvido para ajudar a iniciar a terapia de forma mais simples, confortável e conectada. Com suporte integrado desde a primeira noite, combina tecnologia digital e conectividade para acompanhar o paciente ao longo do tratamento.

## AirMini™

Não importa onde você escolha dormir, o AirMini™ vai com você.

O AirMini™ é a solução portátil da Resmed para terapia do sono, oferecendo tratamento eficaz, confiável e clinicamente validado em um formato compacto e leve. Ele utiliza os mesmos algoritmos clínicos consagrados da linha AirSense, assegurando qualidade terapêutica consistente, independentemente do local de uso. Essa combinação de performance clínica, portabilidade e conveniência amplia a adesão ao tratamento e permite que mais pacientes integrem a terapia do sono à sua rotina real.



Acesse o QR Code e saiba mais.



 **Resmed**

Soluções conectadas para a terapia do sono.

entrevista

# KPAP: uma avaliação médica sobre a nova tecnologia

Uma abordagem experimental para tratamento da apneia do sono foi apresentada no Congresso Mundial do Sono e convidamos o pneumologista Pedro Genta para falar sobre o assunto

por Simone Valente

O Congresso Mundial do Sono, realizado em Singapura em setembro, trouxe novidades tecnológicas para o tratamento das doenças do sono. E a que mais chamou a atenção do público foi uma forma experimental de terapia PAP, chamada de Kairos PAP (KPAP).

Segundo o fabricante, a indústria estadunidense SleepRes, o equipamento seria uma variação do tradicional CPAP, que trata a apneia obstrutiva do sono (AOS), com modificações para proporcionar mais conforto ao paciente e maior adesão ao tratamento.

Pela descrição do fabricante, o KPAP fornece ao paciente com apneia do sono ar pressurizado por meio de um tubo e uma máscara selada ao rosto ou ao nariz, para manter as vias aéreas abertas durante o sono.

Essa seria a descrição de um CPAP, não fosse a diferença de que o CPAP fornece pressão de ar constante, enquanto a nova tecnologia, o KPAP, tem um algoritmo que ajusta a pressão do ar conforme a fase do ciclo respiratório do paciente, tornando o uso mais confortável. Convidamos o pneumologista Pedro Rodrigues Genta, médico do sono e ex-presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS), para falar sobre a terapia PAP e o anúncio do KPAP como um possível aliado no tratamento da AOS.

**Revista Sono > Dr. Pedro, quais são os tratamentos adotados atualmente para o tratamento da apneia obstrutiva do sono (AOS) no Brasil e no mundo e quais são os que o senhor acredita serem mais eficientes?**

**Pedro Rodrigues Genta >** Os tratamentos mais comumente usados para a apneia do sono são o CPAP; dispositivo de avanço mandibular (DAM, é um aparelho intraoral removível, sob medida, que reposiciona a mandíbula para frente durante o sono e abre as vias aéreas, reduz o ronco e as pausas respiratórias); perda de peso; terapia posicional (técnica usada para a pessoa dormir de lado, para reduzir a obstrução das vias aéreas); cirurgia e estimulação do nervo hipoglosso (implantação cirúrgica de um dispositivo que estimula o nervo responsável pelos movimentos da língua, impedindo que ela obstrua as vias aéreas superiores).

**“O KPAP é uma modificação da pressão do CPAP que promove uma redução da pressão durante a inspiração (o oposto da tecnologia anterior).”**

Pedro Rodrigues Genta

**Revista Sono > Com tantas alternativas, por que a terapia PAP é amplamente adotada nos casos de AOS?**

**Pedro Rodrigues Genta** > Porque o tratamento com CPAP é versátil, muito eficaz para o controle da apneia do sono e bem tolerado. O CPAP é o tratamento mais usado, bem aceito, tem boa adesão e é muito eficiente. Considere como melhor escolha nos casos mais graves, sobretudo.

**Revista Sono > Há quanto tempo o senhor acompanha a adoção dessa tecnologia e o que observou em termos de evolução dos equipamentos CPAP durante esse período?**

**Pedro Rodrigues Genta** > Acompanho a evolução do CPAP há mais de 20 anos. O aparelho se tornou mais silencioso. Foram adicionadas algumas tecnologias para melhorar o conforto e adesão como o alívio expiratório e a rampa pressórica. Porém, nenhuma tecnologia adicionada nestes anos foi capaz de melhorar a adesão ao tratamento.

**Revista Sono > O que o senhor pode nos falar sobre o KPAP?**

**Pedro Rodrigues Genta** > Anos atrás, foi proposta a redução da pressão do CPAP durante a expiração, com o objetivo de melhorar o conforto. Esta tecnologia não se mostrou eficaz para melhorar a adesão ao CPAP. Ocorre que a pressão expiratória é importante para manutenção da patência da faringe (abertura e desobstrução que permite a passagem livre do ar pela faringe). Para manter a eficácia, muitas vezes é necessário aumentar a pressão do CPAP quando se utiliza o alívio expiratório. Desta forma, apesar de ainda utilizada, esta tecnologia não se provou eficiente.

O KPAP é uma modificação da pressão do CPAP que promove uma redução da pressão durante a inspiração (o oposto da tecnologia anterior). O objetivo é melhorar o conforto com a menor pressão inspiratória. Os primeiros estudos que testaram esta tecnologia mostraram que os pacientes sentiram mais conforto com o KPAP do que com o CPAP tradicional. Porém ainda não há evidência que esta tecnologia aumente a adesão ao tratamento.

**Revista Sono > Como o senhor imagina que será o tratamento da AOS num futuro próximo, diante dos avanços tecnológicos?**

**Pedro Rodrigues Genta** > O tratamento com CPAP é muito eficiente e tem boa adesão. Tecnologias como o KPAP podem proporcionar algum avanço ao trazer maior conforto. Um importante avanço que estamos explorando no momento é o controle do vazamento excessivo durante o tratamento com CPAP. É possível detectar com confiabilidade a origem do vazamento (pela boca ou pela máscara) e adotar medidas para o controle do vazamento. Evitar pressões de CPAP elevadas, quando possível, auxilia muito nesse aspecto. As máscaras para o CPAP também têm evoluído. A escolha de uma máscara adequada e confortável otimiza a adesão e a eficácia ao tratamento. ■



**Pedro Rodrigues Genta, médico do sono e ex-presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS)**

# Dormir não é só Biologia: o que a Ciência da Implementação nos ensina



por Cláudia Moreno

Freestock

Como profissional da área de Saúde Pública, busco sempre demonstrar que o “fazer pesquisa” só não basta, é preciso dar um passo a mais para que a prática incorpore o conhecimento sobre sono. Por exemplo, nós sabemos que adolescentes precisam dormir mais tarde e acordar mais tarde, que o trabalho em turnos aumenta o risco cardiovascular, que a exposição à luz à noite atrasa o sistema circadiano e, finalmente, sabemos que a privação crônica de sono (ainda que parcial) impacta o humor, o desempenho e a saúde metabólica (só para citar alguns exemplos).

Mas, se temos esse conhecimento, por que continuamos organizando escolas, hospitais e empresas de forma sistematicamente contrária à saúde do sono?

Produzir conhecimento sobre sono não parece ser o problema. Nas últimas décadas, a Biologia e a Medicina do sono avançaram de forma impressionante. O que continua desafiador é transformar esse conhecimento em prática cotidiana. A distância entre o que sabemos e o que conseguimos implementar permanece grande e, muitas vezes, frustrante. É exatamente esse o foco da Ciência da Implementação.

Ao contrário de um ensaio clínico tradicional, por exemplo, a Ciência da Implementação não investiga situações controladas, mas faz intervenções na prática, na vida real, em escolas, empresas e serviços de saúde, com todas as suas respectivas limitações institucionais, culturais e econômicas. Refletir sobre isso, no contexto da área do sono, diz respeito à higiene do sono.

Senão, vejamos: orientações sobre higiene do sono são amplamente difundidas, mas raramente consideram o contexto social em que as pessoas vivem. Falar em “evitar luz à noite” é simples; reorganizar jornadas de trabalho, padrões escolares e ambientes urbanos é outra história.

Talvez o problema possa ser dividido em duas partes: na primeira está a própria realização da pesquisa, que valoriza situações tão controladas que acabam sendo distantes da realidade, impedindo a adoção de novos hábitos. Exemplo disso é sobre “não comer em horário próximo ao horário de dormir”, o que é inviável para quem leva 2,5 horas para chegar em casa e ainda tem que tomar banho, fazer o jantar e comer antes de dormir.

Supondo uma pessoa que saia do trabalho às 18h, até fazer todas essas atividades serão 22h e a pessoa terá jantado há menos de uma hora do momento em que vai para a cama. Muitas vezes, pensamos que basta produzir dados robustos para que a realidade se ajuste automaticamente a eles, só que as pessoas e instituições não são máquinas programáveis. São sistemas vivos, com histórias, valores, rotinas e estruturas próprias.

Essa compreensão motivou a proposta de ampliar o conceito clássico de higiene do sono para uma noção mais abrangente, que é a higiene circadiana. Não se trata apenas de comportamentos individuais antes de deitar-se, mas da organização das 24 horas do dia, que vai desde a exposição à luz, à prática de atividades e comportamentos, como trabalhar, dormir, comer e descansar em coerência com nossa biologia temporal.



Freepick

Mas como ajustar horários escolares em sistemas educacionais rígidos? Como modificar escalas hospitalares? Como dialogar com empregadores sobre produtividade e cronobiologia? Como adaptar recomendações a contextos de vulnerabilidade social?

Essas são perguntas típicas da Ciência da Implementação. Elas reconhecem que intervenções precisam dialogar com o contexto, envolver múltiplos atores e ser adaptadas sem perder sua essência. Não basta demonstrar que algo melhora o sono, é preciso compreender as condições que permitem que essa mudança seja sustentada.

Ao analisar as condições sociais e de vida da população brasileira sob a lente da higiene do sono, podemos ver o quanto algumas recomendações são utópicas e fogem da realidade das pessoas. É por isso que é preciso irmos além da produção de evidência: temos que fazer uma coprodução. Assim, implementar cuidado em sono implica trabalhar com gestores, educadores, trabalhadores, famílias e comunidades.

Implica reconhecer que cada contexto tem sua própria dinâmica e que mudanças ocorrem em rede. O cuidado deixa de ser uma simples transferência de conhecimento e passa a ser um processo coletivo de reorganização.

Talvez, então, a grande lição da Ciência da Implementação para a Ciência do Sono seja esta: melhorar o sono não depende apenas de prescrever recomendações corretas, mas de transformar ambientes e práticas sociais. Porque, no fim das contas, dormir não é só biologia. É também organização social. É a organização temporal e, principalmente, é a organização política da sociedade. ■

*Cláudia Moreno é bióloga, Coordenadora do núcleo de Cronobiologia da ABS, doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo, editora da revista Sleep Science.*

#### REFERÊNCIAS

1. Bauer MS, Damschroder L, Hagedorn H, Smith J, Kilbourne AM. An introduction to implementation science for the non-specialist. *BMC Psychol* 2015; 3: 32.
2. Peters DH, Tran NT, Adam T. Implementation research in health: a practical guide. World Health Organization. Geneva; 2013. Available at: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/91758/9789241506212\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/91758/9789241506212_eng.pdf)
3. Moreno CRC, Raad R, Gusmão WDP, Luz CS, Silva VM, Prestes RM, Saraiva SP, Lemos LC, Vasconcelos SP, Nehme PXSA, Louzada FM, Marqueze EC. Are We Ready to Implement Circadian Hygiene Interventions and Programs? *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 14;19(24):16772.

## Agressividade e emoções negativas no sono REM

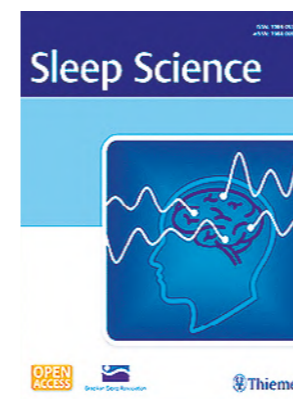
por Isabela Antunes



Unsplash

Você já sentiu como se estivesse lutando ou correndo durante um sonho, mas acordou imóvel na cama? Para a maioria de nós, o corpo entra em um estado de “paralisia temporária” (atonía muscular) durante o sono REM, protegendo-nos de agir de acordo com o que sonhamos. No entanto, para cerca de 1% da população, essa barreira é ineficiente.

O Distúrbio Comportamental do Sono REM (DCSR) ocorre quando uma falha no tronco encefálico interrompe o sistema de relaxamento muscular durante o sono REM. O resultado? O indivíduo passa a “encenar” seus sonhos, apresentando desde falas e expressões emocionais até movimentos bruscos e chutes, e em alguns casos, atitudes violentas. Os sintomas do DCSR surgem entre 45 e 63 anos. O que torna o DCSR o centro das atenções da neurociência é sua natureza prodrômica (conjunto de sintomas que antecedem uma doença).



Diferente dos sonhos comuns, os pacientes com DCSR frequentemente vivenciam conteúdos mais intensos. Um estudo recente publicado na *Sleep Science* investigou diversos fatores referentes aos sonhos de pacientes com DCSR, comparando-os com pessoas sem distúrbios de sono. O estudo foi realizado durante duas noites, com o uso da polissonografia e de questionários relacionados ao conteúdo dos sonhos e estresse. Os questionários foram respondidos após cada noite de polissonografia.

Estudos revelam que o distúrbio pode preceder em anos doenças neurodegenerativas, como a Doença de Parkinson e a demência. Os primeiros sintomas das doenças neurodegenerativas costumam surgir de seis a sete anos após o diagnóstico de DCSR, e em 75% dos casos, a manifestação da doença degenerativa ocorre dentro de 12 anos.

Diferente dos sonhos comuns, os pacientes com DCSR frequentemente vivenciam conteúdos mais intensos. Um estudo recente publicado na *Sleep Science* investigou diversos fatores referentes aos sonhos de pacientes com DCSR, comparando-os com pessoas sem distúrbios de sono. O estudo foi realizado durante duas noites, com o uso da polissonografia e de questionários relacionados ao conteúdo dos sonhos e estresse. Os questionários foram respondidos após cada noite de polissonografia.

Os pesquisadores descobriram que pacientes com DCSR apresentaram uma frequência de recordação de sonhos significativamente maior e um conteúdo marcadamente mais agressivo do que pessoas sem o distúrbio.

Cerca de 30% dos pacientes com DCSR relataram ter pesadelos ao menos uma vez na semana, enquanto essa frequência de pesadelos semanal foi prevalente em apenas 7% dos participantes sem o distúrbio.

Os pacientes com DCSR também informaram menor prevalência de sonhos de conteúdo positivo e maior de sonhos de conteúdo negativo, comparados aos participantes sem o distúrbio. Embora os pacientes com DCSR apresentaram um pior cenário quanto ao conteúdo dos sonhos, os autores do estudo não encontraram diferenças significativas entre os grupos analisados em relação ao estresse.



Unsplash

Enquanto o sono de uma pessoa saudável torna-se um refúgio, para quem tem o distúrbio, o cenário é de apreensão e preocupação. Identificar o DCSR não deve ser motivo de pânico, mas sim uma oportunidade estratégica para minimizar seus efeitos na saúde.

O diagnóstico precoce, realizado por meio da polissonografia, possibilita que médicos iniciem protocolos de acompanhamento focados na neuroproteção, antes do surgimento de sintomas motores ou cognitivos. Entender o DCSR vai além de buscar uma noite de sono tranquila; é uma medida fundamental de medicina preventiva que permite mapear e proteger a saúde do cérebro para as próximas décadas.

Isabela Antunes é doutora em Psicobiologia, editora-assistente da Revista Sleep Science



Acesse o site da revista *Sleep Science* e saiba mais: <https://mc.manuscriptcentral.com/sleepscience>

#### REFERÊNCIAS

Dream Recall, Nightmares, and Aggression-Related Dream Content in Patients with REM Sleep Behavior Disorder (RBD). *Sleep Sci* 2025;18(4):e379-e386  
<https://doi.org/10.1055/s-0045-1809924>  
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/issue/10.1055/s-015-62825>

Nota da Editora: É consenso entre os Neurologistas do Sono a utilização do termo Transtorno Comportamental do Sono REM (TCSREM) em referência ao conjunto de sinais e sintomas descritos com total coerência e habilidade pela Dra. Isabela Antunes em seu artigo, em detrimento do termo Distúrbio Comportamental do Sono REM (DCSR).

## Apneia do sono é uma doença de indivíduos obesos?

por Lucio Huebra



Quando se fala em apneia do sono, é comum imaginar-se a figura de uma pessoa obesa, que ronca alto, e sonolenta. Esse estereótipo é tão difundido a ponto de tornar-se um dos maiores obstáculos diagnósticos. A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um dos distúrbios de sono mais prevalentes, acometendo cerca de um terço da população adulta.

Apesar de amplamente distribuída, apresenta fatores de risco clássicos, tornando-se mais frequente em alguns grupos populacionais, tais como obesos, idosos, homens e mulheres pós-menopausa. De fato, a obesidade aumenta o risco de desenvolver apneia do sono em 2 a 4 vezes. Mas será que indivíduos não obesos também podem desenvolver apneia do sono?

Cerca de 20% dos pacientes com apneia do sono apresentam índice de massa corporal (IMC) normal, ou seja, não apresentam obesidade. A fisiopatologia da AOS é complexa, envolvendo não apenas o acúmulo de tecido adiposo na região cervical, ao redor da via aérea superior, mas também outros fatores anatômicos, funcionais, neuromusculares e até mesmo cerebrais.

Alterações do formato do crânio e da face, como retrognatia (queixo recuado), micrognatia (mandíbula inferior significativamente menor que o normal) e padrões desfavoráveis da mordida podem reduzir a coluna aérea, restringindo o fluxo e facilitando colapsos.

Além disso, desproporção entre tamanho da língua com a cavidade orofaríngea, alterações do controle neuromuscular da faringe e baixo limiar do despertar podem levar a obstruções do fluxo aéreo durante o sono. Revisões recentes mostram que esses componentes não anatômicos são particularmente relevantes em pacientes não obesos, influenciando inclusive a resposta ao tratamento.

Independentemente da obesidade, o risco de apneia do sono também aumenta com o processo de envelhecimento, consumo de álcool ou medicações com efeito de relaxamento muscular, tabagismo, o surgimento da menopausa na mulher e a história familiar de apneia do sono.

A manutenção do mito de que apneia só ocorre em obesos faz com que pessoas magras, mesmo com sintomas típicos, não procurem atendimento médico especializado ou que este diagnóstico não seja lembrado dentro do contexto de consequências de saúde associados aos distúrbios respiratórios do sono, tais como fadiga, sonolência, hipertensão arterial resistente, alterações cognitivas e do humor.

A obesidade é um dos principais fatores de risco para apneia do sono, porém outros fatores de risco podem associar ao colapso da via aérea em indivíduos magros. O IMC normal não exclui a possibilidade do diagnóstico. ■

Lucio Huebra é neurologista e médico do sono.

#### REFERÊNCIAS

Peppard PE, Young T, Palta M, Dempsey J, Skatrud J. Longitudinal study of moderate weight change and sleep-disordered breathing. *JAMA*. 2000 Dec 20;284(23):3015-21  
Antonaglia C, Passuti G. Obstructive sleep apnea syndrome in non-obese patients. *Sleep Breath*. 2022 Jun;26(2):513-518  
Finke H, Drews A, Engel C, Koos B. Craniofacial risk factors for obstructive sleep apnea-systematic review and meta-analysis. *J Sleep Res*. 2024 Feb;33(1):e14004

# Sono avança na Saúde Pública

Frente Parlamentar Mista em Prol da Saúde do Sono (FPMSSono) é oficialmente registrada na Câmara dos Deputados

Unsplash

No dia 15 de maio de 2026, o presidente da Câmara dos Deputados, Deputado Hugo Motta, oficializou o registro da Frente Parlamentar Mista em Prol da Saúde do Sono (FPMSSono), sob a coordenação do Deputado Bruno Ganem (PODEMOS/SP) – conforme identificação constante no sistema de frentes parlamentares da Casa (REQ. 2205/2025).

A FPMSSono reúne deputados federais e senadores em torno de um objetivo comum: promover políticas públicas voltadas à conscientização, prevenção, diagnóstico e tratamento dos distúrbios do sono, tema de crescente relevância epidemiológica e econômica.

Estima-se que cerca de 40% da população brasileira sofra de algum transtorno do sono, como insônia, apneia obstrutiva do sono (AOS), síndrome das pernas inquietas e narcolepsia, condições associadas ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, acidentes de trabalho e de trânsito, queda da produtividade e piora da qualidade de vida.

Por se tratar de Frente Parlamentar Mista, a composição inclui parlamentares das duas Casas do Congresso Nacional, ampliando a capilaridade legislativa e a capacidade de articulação para propor projetos de lei, requerer audiências públicas e fiscalizar a execução de políticas do setor.

## Dos direitos assegurados

Nos termos do Ato da Mesa nº 69, de 2005, a FPMSSono poderá:

- Requerer a utilização de espaço físico da Câmara dos Deputados para a realização de reuniões, seminários e eventos técnicos;
- Ter seus atos e atividades divulgados pela TV Câmara, Rádio Câmara, Jornal da Câmara e na página oficial da Câmara dos Deputados na internet;
- Encaminhar requerimentos e indicações a órgãos públicos e entidades privadas no âmbito de seu tema;
- Promover audiências públicas e seminários com especialistas, sociedades médicas como a Associação Brasileira do Sono (ABS) e representantes do Sistema Único de Saúde (SUS).

A formalização da FPMSSono representa um passo estratégico para inserir a pauta da medicina do sono na agenda legislativa, articulando ciência, saúde pública e ação parlamentar.



por Francisco Hora

# Doutor, é melhor morrer dormindo ou acordado?

No meu cotidiano de médico, a pergunta usualmente é feita de forma desconcertante: “Doutor, e se eu acordar morto?”. Desconcertante pelo próprio sentido e repetida por diferentes pessoas, com estilos de vida distintos, esta pergunta toca mais no sentido do que no fato e, por isso, nunca terá uma resposta igual, ou seja, depende muito de quem a faz.

Desde a Antiguidade, morrer dormindo costuma ser associado à boa morte (Euthánatos), mas por diferentes razões, segundo os filósofos. Epicuro certamente diria que não é bom nem ruim, apenas uma conveniente metáfora onde o medo estaria sempre antes, nunca durante.

Já Platão talvez visualizasse algo ambíguo, pois morrer dormindo, embora mais suave, seria também uma ruptura definitiva corpo-alma. Estoicos, como Sêneca, seriam mais objetivos – uma boa morte é aquela que não fere a dignidade, mas ela não seria superior a outras formas de morrer, apenas mais conveniente.

Heidegger, bem ao seu estilo, desmontaria esta questão existencial: a morte não seria algo agradável ou desagradável, apenas a possibilidade mais própria do ser. Portanto morrer dormindo seria uma fuga, uma morte “de mentira”.

Mas, sem dúvida nenhuma, a questão essencial seria: o que torna uma morte boa, o modo como se morre ou o jeito como se viveu?

Talvez a melhor conclusão é a de que uma boa morte não seria apenas a mais confortável e, sim, aquela que não desmente a vida que a precedeu. E que tenhamos todos uma boa noite de sono! ■



O sonho (A cama) • Frida Kahlo • 1940

Para aqueles que imaginam a própria morte, morrer dormindo seria bom – sem medo e nem a percepção do fim. Mas, por outro lado, poderia não ser o “morrer em paz” e, sim, o “morrer sem saber”. Os primeiros veriam nisto alívio; os demais, ausência.

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).

# UM NOVO MOVIMENTO EM PROL DA SAÚDE DO SONO ESTÁ CHEGANDO

A ABS, ABMS E ABROS LANÇAM UM PROJETO NACIONAL QUE IRÁ PERCORRER O PAÍS LEVANDO ATUALIZAÇÃO CIENTÍFICA E TROCA DE CONHECIMENTO.

O SONO PELO BRASIL NASCE COM ESTE OBJETIVO: APROXIMAR CONHECIMENTO, FORTALECER A PRÁTICA CLÍNICA E AMPLIAR O ALCANCE DA SAÚDE DO SONO.

## SONO PELO BRASIL

CURITIBA • BRASÍLIA • PERNAMBUCO • RIO DE JANEIRO

QUATRO CIDADES. UM MESMO PROPÓSITO.

EM BREVE MAIS INFORMAÇÕES

[absono.com.br](http://absono.com.br)



@absono



## 2026 PROVAS CERTIFICAÇÃO SONO

CONFIRMADO. AS PROVAS DE CERTIFICAÇÃO EM SONO ACONTECERÃO EM DEZEMBRO, APÓS O CONGRESSO DO SONO 2026.

### PROVAS ONLINE

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



FIQUE ATENTO! OS EDITAIS E MAIS INFORMAÇÕES SERÃO PUBLICADOS EM BREVE.

INFORMAÇÕES, ACESSE

[absono.com.br](http://absono.com.br)

ACOMPANHE AS NOVIDADES



@absono



Academia Brasileira do Sono