



SEMANA DO
Sun
2026

DURMA BEM,
VIVA MELHOR



semanadosono.com.br



CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO ABS 2026

Coordenador do Conselho de Administração
Edilson Zancanella

1ª Vice-Coordenadora do Conselho de Administração
Thays Crosara

2ª Vice-Coordenadora do Conselho de Administração
Danielle Clímaco

Conselheira Científica
Cibele Dal Fabbro

Conselheira de Finanças
Camila de Castro Correa

Conselheira de Comunicação / Secretária
Raquel Hirata

Conselheiro de Relações Institucionais
Lucio Huebra

COORDENAÇÃO SEMANA DO SONO

Coordenadora Semana do Sono
Luciana Studart

Comissão Semana do Sono
Aline Heidemann, Andrea Bacelar, Giuliana Macedo,
Ila Linares, Ranuzia Galtieri e Thays Crosara

SONO NORMAL

O QUE É O SONO?

É um processo **fisiológico, cíclico e reversível** caracterizado por:

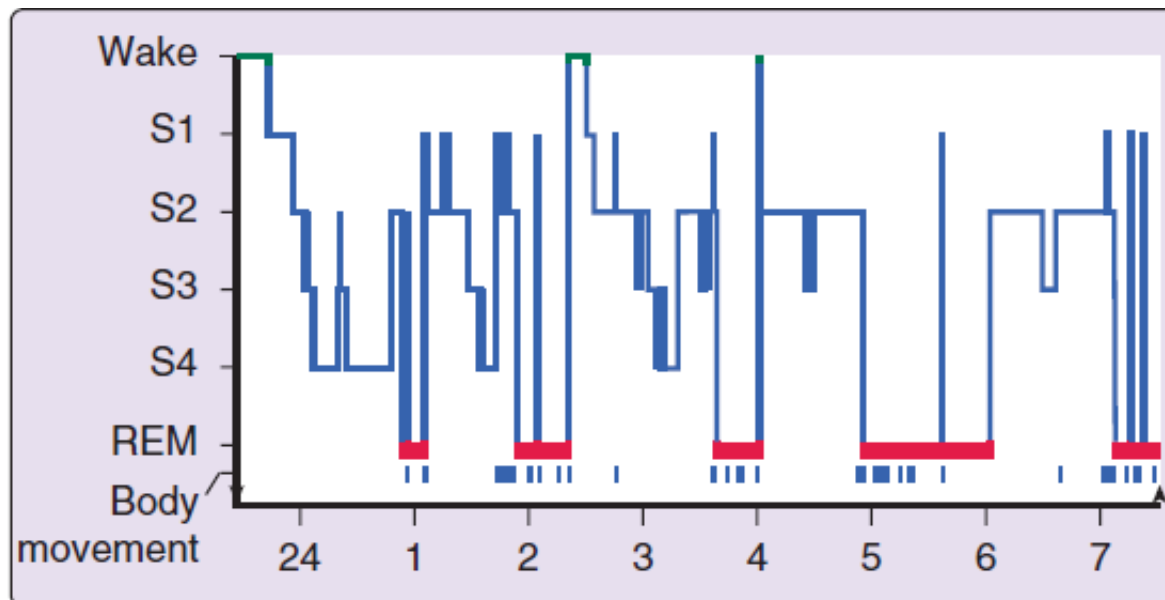
- Diminuição do nível de consciência;
- Relaxamento muscular;
- Redução da resposta a estímulos auditivo, tátil, visual e doloroso.



FASES DO SONO

SONO NREM		
ESTÁGIOS 1	TRANSIÇÃO DO ESTADO ACORDO PARA O DORMINDO CORRESPONDE DE 2 A 5% DO TEMPO TOTAL DE SONO	RELAXAMENTO MUSCULAR COM MANUTENÇÃO DO TÔNUS REDUÇÃO PROGRESSIVA DOS MOVIMENTOS CORPORAIS RESPIRAÇÃO E ECG REGULARES
ESTÁGIO 2	CARACTERIZADO PELO SURGIMENTO DE COMPLEXO K E FUSOS DO SONO CORRESPONDE DE 45 A 55% DO TEMPO TOTAL DE SONO	
ESTÁGIO 3	CARACTERIZADO PELA PRESENÇA DE ONDAS LENTAS CORRESPONDE DE 10 A 20 % DO TEMPO TOTAL DE SONO	
SONO REM		
	CARACTERIZADO POR MOVIMENTOS OCULARES RÁPIDOS E PRESENÇA DE ONDAS DE RITMO BAIXO E DE BAIXA VOLTAGEM NO EEG. CORRESPONDE DE 20 A 25 % DO TEMPO TOTAL DE SONO.	HIPOTONIA OU ATONIA MUSCULAR MOVIMENTOS FÁSICOS OU MIOCLONIAS FOCAIS PRESENÇA DE SONHOS RESPIRAÇÃO E ECG IRREGULARES

FASES DO SONO



Hipnograma ilustrativo representando os estágios do sono em indivíduo jovem e adulto.

POR QUE DORMIMOS?

O sono desempenha um papel fundamental para a **manutenção da saúde física e mental**. Dentre as principais funções do sono, destacamos:

- Consolidação da memória;
- Redução do estresse e regulação do humor;
- Excreção de toxinas acumuladas durante o dia;
- Conservação de energia;
- Reconstituição tecidual e síntese de proteína;
- Regulação do apetite e manutenção do peso corporal;
- Melhora do sistema imunológico.

CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DO SONO



- Memória e atenção;
- Função sexual;
- Sistema imunológico;
- Humor;
- Aparência;



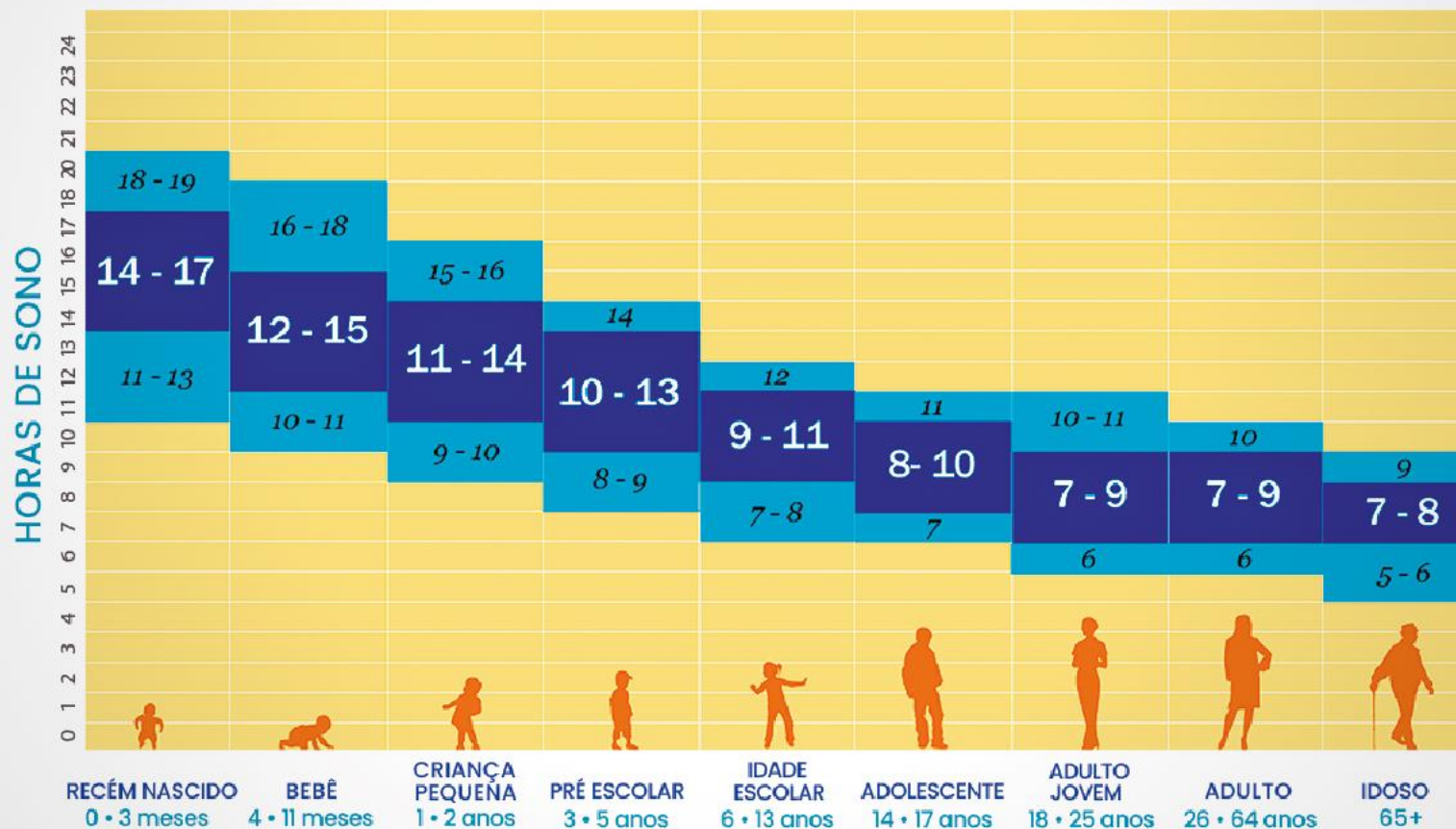
- Problemas cardíacos;
- Peso corporal;
- Acidentes automobilísticos e de trabalho;

A DURAÇÃO DO SONO CONFORME A IDADE

O NÚMERO DE HORAS DE SONO TAMBÉM É VARIÁVEL EM CADA FASE DA VIDA.



RECOMENDAÇÕES DE DURAÇÃO DO SONO



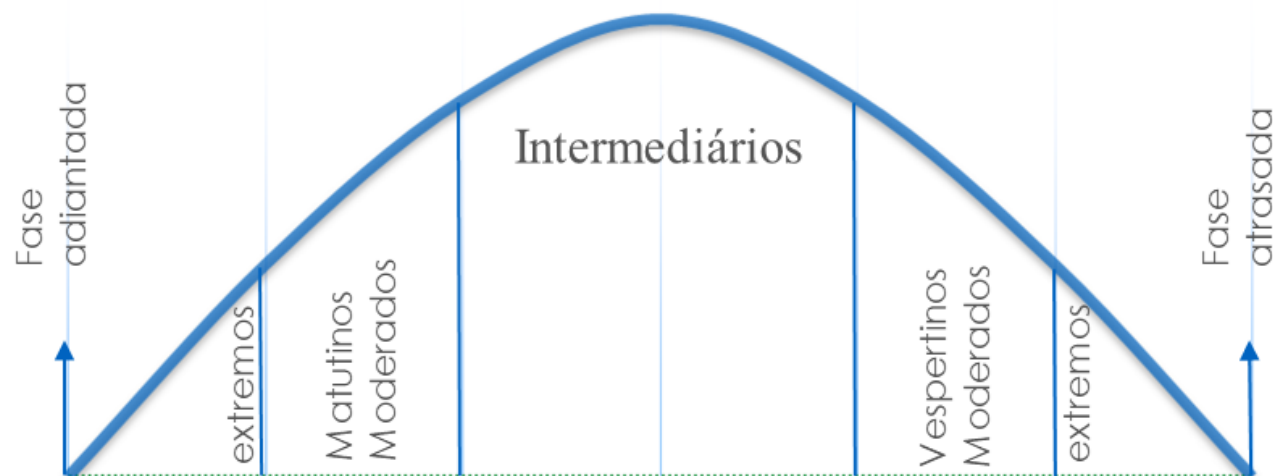
sleepfoundation.org | sleep.org

Hirshkowitz M, The National sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dex.doi.org/101016/j.sleh.2014.12.010>



MAS AS PESSOAS NÃO SÃO IGUAIS!

As preferências de horários de dormir e acordar variam entre as pessoas e com a idade



PRINCIPAIS QUEIXAS QUE ALERTAM SOBRE A PRESENÇA DE UM DISTÚRBITO DO SONO:

SE VOCÊ TIVER ESSES SINTOMAS REGULARMENTE, VOCÊ DEVE SER AVALIADO POR UM PROFISSIONAL.



DIFICULDADES PERSISTENTES DE INICIAR OU PERMANECER DORMINDO

RESULTA EM PREJUÍZO DO FUNCIONAMENTO DURANTE O DIA



SONOLÊNCIA DIURNA



CANSAÇO DIURNO

DIFICULDADE EM PRESTAR ATENÇÃO E REDUÇÃO DA CONCENTRAÇÃO



ALTERAÇÕES DA MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO



PERTURBAÇÃO DO HUMOR

IRRITABILIDADE, DEPRESSÃO



PROBLEMAS COMPORTAMENTAIS

IMPULSIVIDADE, AGRESSIVIDADE



PREJUÍZO NO TRABALHO E NA VIDA SOCIAL



COMPORTAMENTOS ANORMAIS DURANTE O SONO

POR EXEMPLO, CHUTAR, FALAR OU GRITAR, PESADELOS, RONCOS, ATUAR DURANTE OS SONHOS



COMER DE MANEIRA NÃO CONTROLADA DURANTE A NOITE



AUMENTO DA PROBABILIDADE DE ACIDENTES



DESPERTAR COM FALTA DE AR, RONCOS OU APNEIAS TESTEMUNHADAS



SENSAÇÕES DESCONFORTÁVEIS NAS PERNAS NA HORA DE DORMIR



RANGER OS DENTES



ACORDAR COM DOR DE CABEÇA OU DOR NOS MAXILARES OU REGIÕES AURICULARES

É importante estar atento aos sinais e sintomas dos distúrbios do sono e procurar auxílio médico para diagnóstico e tratamento



HIPERSÔNIA

HIPERSÔNIA DE ORIGEM CENTRAL

- Narcolepsia Tipo 1;
- Narcolepsia Tipo 2;
- Síndrome de Kleine-Levin;
- Hipersônia idiopática;
- Hipersônia devido a condições médicas ;
- Hipersônia devido a medicações ou substâncias;
- Hipersônia associada a transtornos psiquiátricos;
- Síndrome do Sono Insuficiente;

ICSD-3-TR

International Classification of Sleep Disorders

Third Edition, Text Revision

Summary of Diagnostic Criteria Changes

ENFOQUE CLÍNICO

- Sintoma comum que passa despercebido;
- História clínica: cansaço ou fadiga;
- Cochilos quando possível?
- Dormir com facilidade em situações monótonas;
- Dificuldade para dirigir por sonolência;
- Acidentes por ter caído em sono;



CAUSAS DE SED

INDUZIDA	PATOLÓGICAS	
	PRIMÁRIAS	SECUNDÁRIAS
Insuficiência de sono, trabalho em turnos Álcool, hipnóticos, medicamentos, drogas	SAOS Hipersônia do SNC SPI-MPS SRVAS	Neurológica Psiquiátrica Infecciosa Metabólica Endócrina Pós-traumática

SAOS = síndrome da apneia obstrutiva do sono; SRVAS = S. de Resistência de Vias Aéreas Superiores; SPI = s. das Pernas Inquietas; MPS = movimentos periódicos de membros

CONSEQUÊNCIAS SED

Estigma social (“preguiçoso”)

Consequências socioeconômicas

Diminuição do desempenho diurno

Memória ruim

Irritabilidade

Dificuldade na concentração

Alteração no relacionamento familiar

Menor sociabilidade

Alteração da libido

Aumento do risco de acidentes

SÍNDROME DO SONO NOTURNO INSUFICIENTE

- Sonolência diurna por pelo menos 3 meses;
- Hábito de dormir uma quantidade de sono diminuída para a faixa etária;
- Quando a privação de sono não se mantém, dorme mais que o usual;

Polissonografia mostra latência de sono <10 min Ef de sono >90%



- A privação crônica de sono é comum na sociedade moderna e pode resultar de diversos fatores:
 - Demandas de trabalho/acadêmicas
 - Responsabilidades sociais e familiares
 - Redes sociais/plataformas de streaming

- A população brasileira dorme em média 6,4h por noite (ABS)
- 20 % dorme < 6h (*Vigitel, Ministerio da Saúde*)

- Estudo identificou que restrição de sono para 6h/noite por 14 dias produziu déficits cognitivos equivalentes a até duas noites sem dormir (*Hans P et al, 2003*).
- Uma única noite de recuperação pode não restaurar totalmente a função neural.
- Em adolescentes, sono compensatório de fim de semana não normaliza atenção sustentada (*Lo JC et al, 2017*).

PRIVAÇÃO CRÔNICA DE SONO

- Mudanças no humor e depressão;
- Redução da atenção e concentração;
- Alteração de reflexos e reação a estímulos;
- Alteração da memória de curto prazo;
- Redução da capacidade de argumentação lógica;
- Dificuldades de raciocínio;
- Sonolência excessiva diurna;



ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

CHANCE DE COCHILAR: NENHUMA (0), PEQUENA (1), MODERADA (2), ALTA(3);

- Sentado e lendo;
- Assistindo TV;
- Sentado quieto em lugar público sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião);
- Como passageiro de um trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar;
- Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem;
- Sentado ou conversando com alguém;
- Sentado calmamente após o almoço, sem ter bebido álcool se estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso;

Quadro 1. Escala de Sonolência de Epworth

Situação	Chance de cochichar
1. Sentado e lendo	
2. Vendo TV	
3. Sentado em um lugar público, sem atividade	
(sala de espera, cinema, reunião)	
4. Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando uma hora sem parar	
5. Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem	
6. Sentado e conversando com alguém	
7. Sentado, calmamente, após almoço sem álcool	
8. Se estiver de carro, enquanto pára por alguns minutos no trânsito intenso	
0-nenhuma chance de cochilar	
1- pequena chance de cochilar	
2- moderada chance de cochilar	
3- alta chance de cochilar	

SEMANA DO **SUN** 2026

DURMA BEM, VIVA MELHOR

Curta
siga
compartilhe



@absono



Academia
Brasileira do Sono
www.absono.com.br



www.abmsono.org



Associação Brasileira de Odontologia do Sono
www.abros.com.br

REGIONAIS DO SONO

ABC + ACRE + ALAGOAS + AMAZONAS + BAHIA + BRASÍLIA-DF + CEARÁ + CENTRO-OESTE
ESPÍRITO SANTO + INTERIOR DE SÃO PAULO + MARANHÃO + MINAS GERAIS + PARÁ + PARAÍBA + PARANÁ
PERNAMBUCO + PIAUÍ + RIO DE JANEIRO + RIO GRANDE DO NORTE + RIO GRANDE DO SUL
SANTA CATARINA + SÃO PAULO (CAPITAL) + SERGIPE + TOCANTINS + VALE DO PARAÍBA (LITORAL)

semanadosono.com.br



PATROCÍNIO PREMIUM



PATROCÍNIO MASTER



APOIO

