

CARTILHA DO SONO

SEMANA DO
son
2026
DURMA BEM,
VIVA MELHOR



13 A 19 DE MARÇO

semanadosono.com.br

POR QUE DORMIR BEM FAZ VOCÊ VIVER MELHOR?

DORMIR BEM É MUITO MAIS DO QUE DESCANSAR.

O SONO É UMA NECESSIDADE BÁSICA DO NOSSO ORGANISMO E DESEMPENHA UM PAPEL FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE. É DURANTE O SONO QUE ACONTECEM PROCESSOS ESSENCIAIS, COMO A CONSOLIDAÇÃO DA MEMÓRIA, O EQUILÍBRIO DOS HORMÔNIOS, A RECUPERAÇÃO DOS TECIDOS, A ECONOMIA DE ENERGIA E A REGULAÇÃO DO APETITE E DO HUMOR.

UMA BOA QUALIDADE DE SONO CONTRIBUI PARA A PREVENÇÃO DE DIVERSAS DOENÇAS, COMO PROBLEMAS CARDIOVASCULARES E DIABETES, FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO, AJUDA NO CONTROLE DO PESO, MELHORA A ATENÇÃO E A CONCENTRAÇÃO E REDUZ O RISCO DE ACIDENTES NO TRABALHO E NO TRÂNSITO.

QUANDO O SONO É INSUFICIENTE OU DE MÁ QUALIDADE, TODO O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO PODE SER PREJUDICADO, IMPACTANDO DIRETAMENTE O BEM-ESTAR FÍSICO, EMOCIONAL E SOCIAL. POR ISSO, CUIDAR DO SONO É CUIDAR DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA EM TODAS AS FASES DA VIDA.

ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS DE SONO É UM PASSO SIMPLES, MAS PODEROSO, PARA VIVER MELHOR, COM MAIS DISPOSIÇÃO, EQUILÍBRIO E SAÚDE.



CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO ABS 2026

Coordenador do Conselho de Administração
Edilson Zancanella

1º Vice-Coordenadora do Conselho de Administração
Thays Crosara

2º Vice-Coordenadora do Conselho de Administração
Danielle Climaco

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

DURMA BEM, VIVA MELHOR.

QUAL A NECESSIDADE DE HORAS DE SONO DE UMA PESSOA?

ESSA NECESSIDADE É INDIVIDUAL.

EM MÉDIA OS ADULTOS NECESSITAM

DE 7-9 HORAS DE SONO POR DIA, PORÉM,

O IMPORTANTE É QUE CADA UM RESPEITE

AS SUAS NECESSIDADES E LIMITES.

ALGUNS INDIVÍDUOS SENTEM-SE MUITO

BEM COM 6 HORAS DE SONO POR NOITE,

ENTRETANTO, OUTROS NECESSITAM

DE 10 HORAS.



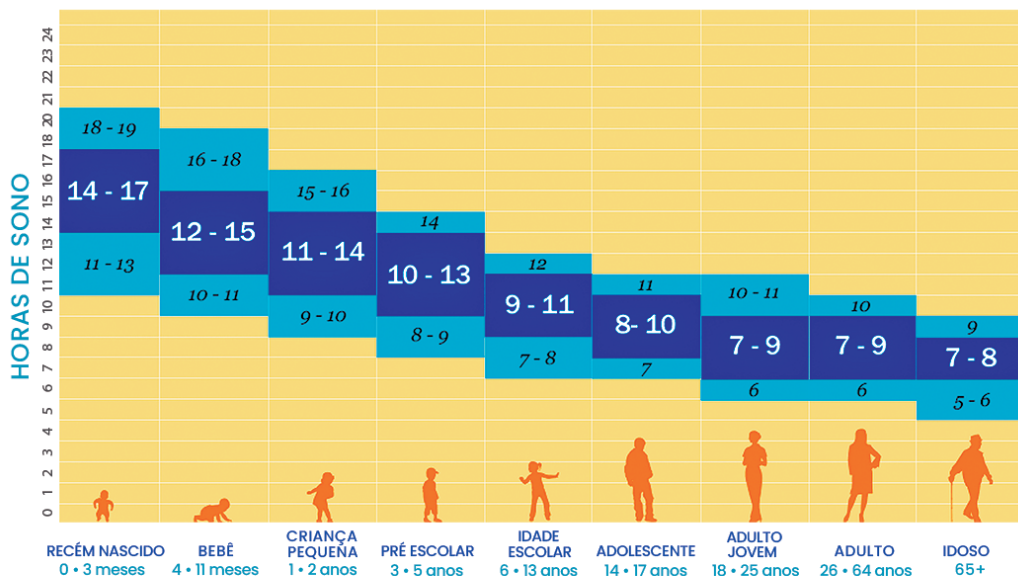
A DURAÇÃO DO SONO CONFORME A IDADE

O NÚMERO DE HORAS DE SONO TAMBÉM É VARIÁVEL

EM CADA FASE DA VIDA.

RECOMENDAÇÕES DE DURAÇÃO DO SONO


NATIONAL SLEEP
FOUNDATION



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>



RECÊM-NASCIDO

O RECÊM-NASCIDO DORME EM MÉDIA 14 A 17 HORAS POR DIA, INTERCALANDO PERÍODOS ACORDADO A CADA 3 OU 4 HORAS. ESTE NÚMERO DE HORAS DE SONO É IMPORTANTE PARA O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO, PRINCIPALMENTE DO SISTEMA NERVOSO.



INFÂNCIA

DURANTE A INFÂNCIA, COM O PASSAR DOS MESES E DOS ANOS, OCORREM MODIFICAÇÕES NO RITMO SONO-VIGÍLIA, ASSIM COMO NO NÚMERO DE HORAS DE SONO NECESSÁRIAS.

ASSIM, DOS (AOS) 3-5 ANOS (CHAMADO DE IDADE PRÉ-ESCOLAR) A NECESSIDADE DE HORAS DE SONO VARIA ENTRE 10 E 13 HORAS, COM PERÍODOS DE COCHILOS DURANTE O DIA. DOS (AOS) 6-12 ANOS (IDADE ESCOLAR), É DE 9 A 11 HORAS POR DIA, NÃO HAVENDO MAIS A NECESSIDADE DE COCHILHO DIURNO.



ADOLESCÊNCIA

A ADOLESCÊNCIA É CARACTERIZADA POR UMA SITUAÇÃO ESPECIAL E PASSAGEIRA DE MUDANÇAS NO PADRÃO DE SONO, COM A NECESSIDADE DE SONO DE 8 A 10 HORAS.

NESTA FASE DA VIDA HÁ UMA MUDANÇA BIOLÓGICA COM TENDÊNCIA A ATRASAR O HORÁRIO DE DORMIR E DE ACORDAR.

TRATA-SE DE UMA ALTERAÇÃO NATURAL NO RITMO CIRCADIANO (DAS 24 HORAS) MUITO COMUM NA ADOLESCÊNCIA QUE PODE GERAR UM DESAJUSTE ENTRE OS HORÁRIOS OBRIGATÓRIOS DE ACORDAR PARA OS COMPROMISSOS ESCOLARES E O PADRÃO FISIOLÓGICO DO SONO NA PUBERDADE.

VIDA ADULTA

NA VIDA ADULTA, A NECESSIDADE DE SONO DA MAIORIA DA POPULAÇÃO VARIA DE 7 A 9 HORAS, SENDO A MÉDIA DE 8 HORAS.

ACIMA DOS 65 ANOS

COM O AVANÇAR DA IDADE, A NECESSIDADE DE SONO PODE SOFRER UM DECRÉSCIMO PEQUENO, APRESENTANDO UMA DURAÇÃO DE 7 A 8 HORAS. PORÉM, OS IDOSOS PODEM MANIFESTAR MAIS DESPERTARES NOTURNOS E A TENDÊNCIA AO AVANÇO DE FASE DO SONO, OU SEJA, TENDÊNCIA A DORMIR MAIS CEDO E ACORDAR MAIS CEDO, PODENDO CEDER MAIS FACILMENTE À NECESSIDADE DE COCHILAR DURANTE O DIA.



O HORÁRIO DO SONO CONFORME O RITMO BIOLÓGICO

EXISTE UMA PREFERÊNCIA INDIVIDUAL, COM INFLUÊNCIA GENÉTICA, PARA OS HORÁRIOS DE DORMIR E ACORDAR. ISTO É CHAMADO **CRONOTIPO**. OS CRONOTIPOS SÃO DIVIDIDOS EM:

MATUTINOS: PESSOAS QUE PREFEREM DORMIR E ACORDAR MAIS CEDO, APRESENTANDO MAIS DISPOSIÇÃO NO INÍCIO DO DIA.

VESPERTINOS: PESSOAS QUE PREFEREM DORMIR E ACORDAR MAIS TARDE, APRESENTANDO MAIS DISPOSIÇÃO À TARDE E À NOITE.

INTERMEDIÁRIOS: PESSOAS QUE NÃO POSSUEM TENDÊNCIA BIOLÓGICA TÃO MARCADA PARA OS HORÁRIOS EXTREMOS E SÃO A MAIORIA DA POPULAÇÃO. ESSES TÊM MAIS FACILIDADE PARA SE AJUSTAR A ESQUEMAS DE HORÁRIOS MAIS AVANÇADOS OU ATRASADOS, DESDE QUE SEJAM ESTÁVEIS.

DEVEMOS RESPEITAR
AS PREFERÊNCIAS
INDIVIDUAIS COM
OS HORÁRIOS DE
DORMIR E ACORDAR

DEVEMOS RESPEITAR
A NECESSIDADE
PESSOAL DE HORAS
DE SONO

O NÚMERO
DE HORAS DE SONO
É VARIÁVEL,
DE ACORDO COM
A IDADE

HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA UMA BOA NOITE DE SONO



- IR PARA CAMA COM SONO;



- MANTER UMA ROTINA REGULAR NO HORÁRIO DE DEITAR E LEVANTAR;



- EXPOR-SE AO SOL PELA MANHÃ;



- MANTER O QUARTO ESCURO E SILENCIOSO DURANTE A NOITE;



- EVITAR O USO DE LUZ BRANCA OU AZUL NO AMBIENTE DE DORMIR;



- MANTER O QUARTO CLIMATIZADO À NOITE, COM TEMPERATURA AGRADÁVEL;



- EVITAR O USO DE MEDICAÇÕES PARA O SONO SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA, INCLUSIVE MELATONINA;



- MANTER OS ANIMAIS QUE ATRAPALHAM O SONO FORA DO QUARTO DE DORMIR;



- NÃO USAR TELAS/ELETRÔNICOS (TV, SMARTPHONES, COMPUTADORES, TABLETS) DE 1 A 2 HORAS ANTES DE DORMIR;



- EVITAR ALIMENTAÇÃO PESADA PRÓXIMO DO HORÁRIO DE DORMIR;



- EVITAR O USO DE BEBIDA ALCOÓLICA PRÓXIMO DO HORÁRIO DE DORMIR;



- NÃO CONSUMIR ALIMENTOS OU BEBIDAS QUE CONTENHAM CAFÉINA NAS 6 HORAS ANTERIORES AO HORÁRIO DE DORMIR;



- PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE EVITANDO REALIZÁ-LOS 3 HORAS ANTES DE DEITAR;



- EVITAR TABAGISMO, PRINCIPALMENTE PRÓXIMO AO HORÁRIO DE DORMIR.

A IMPORTÂNCIA DA QUANTIDADE E QUALIDADE DO SONO PARA A SAÚDE

DORMIR UM SONO DE MÁ QUALIDADE OU EM NÚMERO DE HORAS INFERIOR À NECESSIDADE GERA **PRIVAÇÃO DO SONO**, QUE AFETA O DESEMPENHO INTELECTUAL, O HUMOR, A MEMÓRIA, O CONTROLE DO PESO CORPORAL, REDUZ A IMUNIDADE E AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS COMO **DIABETES**, **HIPERTENSÃO ARTERIAL**, **OBESIDADE** E **DEPRESSÃO**.

O SONO DE MÁ QUALIDADE PODE GERAR CONSEQUÊNCIAS



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

SE VOCÊ TIVER ESSÉS 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**



CONHECENDO OS DISTÚRBIOS DO SONO MAIS FREQUENTES NA POPULAÇÃO

RONCO

O RONCO É UM RUÍDO PRODUZIDO PELA VIBRAÇÃO DOS TECIDOS MOLES DA VIA AÉREA SUPERIOR OU RESISTÊNCIA À PASSAGEM DO AR DURANTE O SONO.

RONCAR NÃO É NORMAL. O RONCO PODE ACONTECER EM QUALQUER FAIXA ETÁRIA E ESTAR ASSOCIADO A OUTRAS DOENÇAS COMO A APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO.



APNEIA DO SONO

A **APNEIA DO SONO** É CARACTERIZADA PELA INTERRUPÇÃO DO FLUXO DA RESPIRAÇÃO POR 10 OU MAIS SEGUNDOS DURANTE O SONO. ESTAS PAUSAS PODEM OCORRER VÁRIAS VEZES DURANTE A NOITE PROVOCANDO FRAGMENTAÇÃO DO SONO E QUEDAS DE OXIGÊNIO.

RONCO, ENGASGOS NOTURNOS, PAUSAS RESPIRATÓRIAS TESTEMUNHADAS, ACORDAR COM A BOCA SECA, DORES DE CABEÇA MATINAIS, IRRITABILIDADE, AGITAÇÃO E SONOLÊNCIA EXCESSIVA DIURNA SÃO OS PRINCIPAIS SINAIS DA APNEIA DO SONO, QUE VÃO SE MANIFESTAR DE MANEIRA DIFERENTE, DEPENDENDO DA FAIXA ETÁRIA.

CRIANÇAS PODEM TER APNEIA, APESAR DE HOMENS E MULHERES NA MENOPAUSA SEREM OS MAIS ACOMETIDOS. COMO É UM DISTÚRPIO QUE PIORA COM A IDADE, OS IDOSOS DEVEM ESTAR ATENTOS. ALÉM DAS MANIFESTAÇÕES EM CURTO PRAZO, **AS APNEIAS TAMBÉM AUMENTAM O RISCO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO, APRENDIZADO, HIPERATIVIDADE, ALTERAÇÕES NA CURVA DE CRESCIMENTO NAS CRIANÇAS, OBESIDADE E DEPRESSÃO, INFARTO DO MIOCÁRDIO, DERRAME CEREBRAL, HIPERTENSÃO ARTERIAL, ARRITMIA CARDÍACA, ACIDENTES DOMÉSTICOS E DE TRÂNSITO, PRINCIPALMENTE NOS ADULTOS E IDOSOS.**

**33% DA POPULAÇÃO
ADULTA TEM APNEIA
DO SONO, OU SEJA,
1 EM CADA 3 PESSOAS**



A OBESIDADE, AS DOENÇAS DE NARIZ E GARGANTA, MUITO COMUNS NAS CRIANÇAS QUE RESPIRAM PELA BOCA, SOBRETUDO DORMINDO, AS DESPROPORÇÕES ENTRE A CABEÇA E A FACE, COMO QUEIXOS PEQUENOS E PARA TRÁS E, NOS ADULTOS, HÁBITOS COMO A INGESTÃO DE BEBIDA ALCOÓLICA EM EXCESSO, TABAGISMO E USO DE MEDICAÇÕES SEDATIVAS AUMENTAM O RISCO PARA APNEIA DO SONO.



INSÔNIA

A **INSÔNIA** CONSISTE NA DIFICULDADE EM ADORMECER OU DESPERTAR VÁRIAS VEZES DURANTE A NOITE, OU ACORDAR E NÃO CONSEGUIR MAIS DORMIR ASSOCIADA A PREJUÍZOS NA FUNCIONALIDADE DIURNA, ISTO É, **DIFICULDADES DE MEMÓRIA, CONCENTRAÇÃO, AUMENTO DA IRRITABILIDADE, FADIGA, PREJUÍZOS SOCIAIS E LABORAIS, SONOLÊNCIA DIURNA.**

A INSÔNIA PODE SE APRESENTAR DE FORMA PASSAGEIRA, DURANDO APENAS ALGUNS DIAS, DENOMINADA DE INSÔNIA AGUDA, ASSOCIADA A SINTOMAS DE ESTRESSE, ANSIEDADE E MUDANÇAS DE HÁBITOS. PORÉM, SE OS SINTOMAS DA INSÔNIA OCORREREM NA **FREQUÊNCIA IGUAL OU SUPERIOR A 3 VEZES POR SEMANA E DURAREM MAIS DE 3 MESES**, CONSIDERA-SE UM PROBLEMA CRÔNICO, COM IMPACTOS SIGNIFICATIVOS NA SAÚDE.

NA CRIANÇA, A ABORDAGEM É DIFERENTE JÁ QUE O TIPO DE INSÔNIA MAIS FREQUENTE É A **COMPORTAMENTAL**, EXIGINDO TODO UM MANEJO POR PARTE DO ESPECIALISTA ENSINANDO AOS PAIS MUDANÇAS DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS. A INSÔNIA CRÔNICA, QUANDO HÁ PRIVAÇÃO DE SONO, TAMBÉM AUMENTA O RISCO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, **DIABETES E DEPRESSÃO.**

QUEIXAS RELACIONADAS AO SONO TEM SIDO BASTANTE COMUNS NA POPULAÇÃO (45% DOS BRASILEIROS REFEREM ALGUM PROBLEMA DE SONO, PODENDO CHEGAR A ATINGIR MAIS DE 80% DEPENDENDO DO TEMPO E DA ABRANGÊNCIA DAS QUEIXAS E GERANDO PREJUÍZOS À SAÚDE FÍSICA E MENTAL).

RECOMENDAÇÕES PARA AJUDAR PESSOAS COM DIFICULDADE DE INICIAR E MANTER O SONO:



NÃO FIQUE NA CAMA SE VOCÊ NÃO ESTÁ SONOLENTO. SAIA DO QUARTO SE ESTIVER ACORDADO NA CAMA MAIS TEMPO DO QUE GOSTARIA. ENCONTRE UM LUGAR SILENCIOSO PARA RELAXAR FORA DO DORMITÓRIO E SÓ RETORNE PARA CAMA COM SONO.



NÃO PERMANEÇA MUITO TEMPO NA CAMA ACORDADO. LIMITANDO SEU TEMPO NA CAMA PODE MELHORAR A QUALIDADE DO SONO. POR EXEMPLO, SE VOCÊ ESTIVER DORMINDO 7 HORAS, PERMANEÇA NA CAMA 7 HORAS E MEIA E NÃO 9-10 HORAS.



UM BANHO Morno 2-3 HORAS ANTES DA HORA DE DEITAR PODE SER BENÉFICO.



SE VOCÊ TIVER PÉS FRIOS, USE MEIAS PARA DORMIR.



IDENTIFIQUE SEU MELHOR AMBIENTE E POSIÇÃO PARA DORMIR INVESTIGANDO COMO VOCÊ SE SENTE MAIS CONFORTÁVEL NA CAMA (EXEMPLO: TENDE DIFERENTES POSIÇÕES E TRAVESSEIROS).



SE VOCÊ SE PREOCUPA E FICA COM MUITOS PENSAMENTOS NA HORA QUE VAI SE DEITAR, USE UM BLOCO DE NOTAS PARA ESCREVER SEUS COMPROMISSOS E PREOCUPAÇÕES PARA DESACELERAR O CÉREBRO NA HORA DE DORMIR.



TENTE TERAPIAS DE RELAXAMENTO COMO RESPIRAÇÃO PROFUNDA E MEDITAÇÃO, TÉCNICAS ESSAS QUE AUXILIAM MUITAS PESSOAS A INICIAR E MANTER O SONO.



EVITE DISCUSSÕES E ARGUMENTAÇÕES NO INÍCIO DA NOITE.



EVITE COCHILOS PROLONGADOS DIURNOS. CASO VOCÊ TENHA QUE DESCANSAR LIMITE O TEMPO EM CERCA DE 30 MINUTOS APÓS O ALMOÇO.



É POSSÍVEL QUE VOCÊ ESTEJA DORMINDO MAIS DO QUE IMAGINA, MAS MESMO ASSIM É IMPORTANTE QUE VOCÊ CONSULTE SEU MÉDICO CASO SUA VIDA ESTEJA SENDO PREJUDICADA POR FALTA DE SONO.

SEMANA DO son 2026

DURMA BEM, VIVA MELHOR



Academia
Brasileira do Sono
www.absono.com.br



www.abmsono.org



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

REGIONAIS DO SONO

ABC + ACRE + ALAGOAS + AMAZONAS + BAHIA + BRÁSILIA-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)

Curta
siga
compartilhe



@absono



COMO ESTÁ A QUALIDADE DO SEU SONO?

A PARTICIPAÇÃO
É ANÔNIMA E VOLUNTÁRIA.
ACESSE O QUESTIONÁRIO
ATRAVÉS DO QR CODE
AO LADO

DESCUBRA MAIS, ACESSE:

semanadosono.com.br

PATROCÍNIO PREMIUM



PATROCÍNIO MASTER



APOIO

