



C A P Í T U L O 1

O SONO NOSSO DE CADA DIA: ASPECTOS GERAIS E RESGATE HISTÓRICO

Renato Mendes dos Santos

Psicólogo. Doutor em Biotecnologia e Saúde. Professor Adjunto no Curso Medicina da Univ. Federal do Piauí (UFPI). Pesquisas nas áreas de: Sono (Ciclo Circadiano e Memória de Trabalho), TDAH, Estimulação Magnética Transcraniana (EMT), Métodos de Pesquisa em Saúde Coletiva, Avaliação Cognitiva e Psicoeducação.

Daisy Satomi Ykeda

Fisioterapeuta e Professora Adjunta da Universidade Estadual do Piauí (UESPI).

Resumo: O sono, tão antigo quanto a própria humanidade, sempre despertou fascínio e estudo. De mistério filosófico a campo consolidado da ciência, sua compreensão revela conexões profundas entre corpo, mente e cultura. Este capítulo percorre essa trajetória, unindo a história global das ciências do sono ao percurso singular de sua consolidação no Brasil e, especialmente, no Piauí. A narrativa destaca o papel de profissionais que transformaram o interesse individual em um movimento coletivo de formação, pesquisa e assistência. Profissionais interessados na temática sono, representam a integração entre medicina, fisioterapia, psicologia e odontologia, juntos na construção desse campo interdisciplinar. A criação da UNISONO marca o início dos serviços especializados no estado, seguido pela consolidação de ligas acadêmicas e projetos de extensão de profissionais vinculados à Academia Brasileira do Sono da Regional Piauí (ABSONO/PI). Assim, o Piauí afirma-se como referência científica e humana, onde o estudo do sono reflete também a identidade e o ritmo de vida de seu povo.

Palavras-Chave: ciência do sono; história da ciência; interdisciplinaridade; Piauí; desenvolvimento científico.

INTRODUÇÃO

“Dizem que o Piauí é uma terra onde até o calor tem memória”. A frase, que sintetiza a afetividade e a força simbólica do povo piauiense, oferece um ponto de partida poético para compreender o tema deste livro. O Piauí é uma terra de contrastes e permanências, de clima quente e de afetos igualmente intensos, onde a ciência também floresce e encontra, no estudo do sono, um terreno fértil para o diálogo entre corpo, mente e sociedade.

O sono, muito além de uma necessidade fisiológica, é um processo biológico essencial que atravessa dimensões culturais, históricas e científicas. Dormir é um ato universal, mas compreender o sono, seus mecanismos, distúrbios e implicações, foi um feito que demandou séculos de observação e pesquisa. A história do estudo do sono reflete a própria trajetória da ciência, que caminhou do misticismo dos sonhos aos experimentos eletroencefalográficos, da especulação filosófica à consolidação de uma área interdisciplinar que reúne médicos, psicólogos, fisioterapeutas, dentistas, educadores e pesquisadores de diferentes campos do saber (Jouvet, 1999; Kryger; Roth; Dement, 2017).

A compreensão moderna do sono revela um fenômeno dinâmico, regulado por complexas interações neurobiológicas e comportamentais. Estudos recentes têm demonstrado sua influência sobre a memória, o metabolismo, a imunidade e a saúde mental. Nesse contexto, a investigação dos distúrbios do sono assume relevância crescente na saúde pública, uma vez que alterações do ciclo sono-vigília afetam milhões de pessoas em todo o mundo e impactam diretamente a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e a produtividade (Irwin, 2019; Lim, 2023; Saper; Scammell; Lu, 2005; Walker, 2017).

No Brasil, o campo da medicina e das ciências do sono consolidou-se nas últimas décadas, acompanhando a expansão das pesquisas internacionais e a criação de entidades científicas dedicadas ao tema, como a Sociedade Brasileira de Sono (SBS), atualmente, Academia Brasileira do Sono (ABS) (Vizcarra-Escobar; Fabián-Quillama; Fernández-González, 2020).

No entanto, é no âmbito regional que esse movimento ganha contornos singulares. O Piauí, historicamente reconhecido por sua produção acadêmica em saúde e por sua capacidade de articulação entre ensino e prática clínica, tornou-se um exemplo eloquente de como o conhecimento científico pode florescer a partir de iniciativas locais, integrando universidades, hospitais e centros de pesquisa.

O presente capítulo tem como objetivo traçar um panorama histórico e científico do estudo do sono, abordando sua evolução desde os primeiros registros médicos até as pesquisas contemporâneas, com especial destaque para a consolidação das

ciências do sono no Brasil e, particularmente, no estado do Piauí. Ao articular ciência e identidade regional, busca-se não apenas resgatar o percurso dos profissionais que construíram essa trajetória, mas também valorizar o papel do Piauí como protagonista no cenário nacional das ciências do sono.

O SONO NO MUNDO: DA OBSERVAÇÃO EMPÍRICA À CIÊNCIA NEUROFISIOLÓGICA

Desde as primeiras civilizações, o sono intrigou filósofos, curandeiros e poetas. Na Grécia Antiga, acreditava-se que o sono era um presente dos deuses, uma suspensão divina entre a vida e a morte. Hipócrates descreveu o repouso como um estado necessário para o equilíbrio dos humores corporais, enquanto Aristóteles via nele uma forma de recuperação natural e essencial que restaurava as funções do corpo e da alma, preparando o ser vivo para a plena atividade da vigília (Aristóteles, 2012; Cairus; Ribeiro Jr., 2005; Hesíodo, 2020).

A medicina tradicional chinesa e os saberes ayurvédicos também reconheceram, há milênios, a importância do ciclo entre vigília e descanso como elemento central da harmonia vital. Durante séculos, o sono permaneceu envolto em mistério. Era visto mais como um fenômeno espiritual do que fisiológico (Frawley, 1999; Maciocia, 2017).

Apenas no século XIX, com o avanço da anatomia e da neurofisiologia, começaram a surgir hipóteses mais precisas sobre sua base biológica. Em 1875, Richard Caton registrou pela primeira vez oscilações elétricas no cérebro de animais, lançando as bases do que viria a ser o eletroencefalograma. Décadas depois, Hans Berger, neurologista alemão, realizou o primeiro EEG humano, demonstrando que o cérebro emite ritmos elétricos contínuos que variam de acordo com o estado de vigília e o fechamento dos olhos (Haas, 2003; Schultz; Schultz, 2019).

Em 1953, Aserinsky e Kleitman identificaram o sono REM, estágio em que ocorrem os sonhos vívidos e os rápidos movimentos oculares, inaugurando uma nova era na pesquisa do sono. Esse achado quebrou um paradigma milenar. O cérebro adormecido não era passivo. Ele pulsava em ritmos próprios, alternando fases de repouso profundo e de intensa atividade elétrica (Aserinsky; Kleitman, 1953).

A partir daí, o estudo do sono deixou de ser mera curiosidade fisiológica para se tornar um campo autônomo de investigação científica. Pesquisas conduzidas por Michel Jouvet, em Lyon, estabeleceram a intensa atividade neural do sono REM, que ele denominou “sono paradoxal”, e propuseram que esse estágio está ligado à reorganização sináptica e à programação genética, o que inclui o processamento e a consolidação da memória. Allan Rechtschaffen, nos Estados Unidos, estabeleceu as bases experimentais que relacionaram privação de sono com prejuízos cognitivos, imunológicos e metabólicos (Everson; Bergmann; Rechtschaffen, 1989; Jouvet, 1999).

Com o avanço das técnicas de neuroimagem e o desenvolvimento da cronobiologia, a compreensão do sono tornou-se ainda mais refinada. Hoje se reconhece que ele é um processo ativo, coordenado por complexos circuitos hipotalâmicos, núcleos talâmicos e neurotransmissores, como a adenosina, a melatonina e a orexina. Essas descobertas transformaram a visão científica: dormir não é “desligar”, mas mudar de estado, um reequilíbrio sofisticado entre repouso e reparação (Saper; Scammell; Lu, 2005).

O século XXI trouxe novos desafios e novas perguntas. A sociedade globalizada, com jornadas longas, telas luminosas e estímulos incessantes, alterou radicalmente o modo como dormimos. Nesse cenário, a comunidade científica reconhece que os distúrbios do sono, devido à sua alta prevalência, atingiram a escala de um problema de saúde pública global. Paralelamente, cresce o interesse por abordagens integrativas que relacionam sono, alimentação, atividade física e saúde mental, reafirmando o caráter multidimensional desse fenômeno (Irwin, 2019; Leger *et al.*, 2024; Walker, 2017).

A história do sono é, portanto, a história da própria curiosidade humana. Um percurso que começou em mitos e templos e chegou aos laboratórios de neurociência. De cada época, herdamos uma maneira de compreender o repouso. Dormir é biologia, mas também é cultura, filosofia e resistência em tempos de vigília permanente.

A CONSOLIDAÇÃO DA CIÊNCIA DO SONO E O SURGIMENTO DAS INSTITUIÇÕES CIENTÍFICAS NO BRASIL

A consolidação do estudo do sono como campo científico independente foi um processo gradual, tecido entre avanços tecnológicos e a crescente percepção de que o sono não é apenas uma função biológica, mas um indicador sensível da saúde global do indivíduo. No Brasil, esse movimento ganhou força a partir das décadas de 1970 e 1980, em consonância com a efervescência internacional das neurociências e da cronobiologia.

Os primeiros registros de estudos sistematizados sobre o sono no país remontam às pesquisas pioneiras de José Ribeiro do Valle, farmacologista da Universidade de São Paulo (USP), que, já nos anos 1960, explorava os efeitos de substâncias neuroativas sobre o ciclo sono-vigília. Na década seguinte, o grupo de Menna-Barreto consolidou a cronobiologia brasileira, abrindo caminho para a criação de laboratórios especializados em ritmos biológicos e sono em instituições, como a USP, a UFRGS e a UFRN (Menna-Barreto, 2002; Oliveira, 2024).

A institucionalização da ciência do sono no Brasil teve um marco emblemático em 1985, com a fundação da Sociedade Brasileira do Sono (SBS). A entidade nasceu com o propósito de integrar profissionais de diferentes áreas, médicos, psicólogos,

fisioterapeutas, dentistas e fonoaudiólogos, e fomentar tanto a pesquisa quanto a prática clínica voltada para os distúrbios do sono. Esse caráter interdisciplinar foi crucial para o amadurecimento da área, pois refletia a natureza multifatorial dos problemas do sono e a necessidade de abordagens terapêuticas complementares (Vizcarra-Escobar; Fabián-Quillama; Fernández-González, 2020).

Com o passar das décadas, a SBS expandiu sua atuação, promovendo congressos nacionais, certificações profissionais e campanhas de educação em saúde, como a “Semana do Sono”, que ocorre anualmente em todo o país. Paralelamente, surgiram as Sociedades Médicas de Sono, representando especialidades específicas, como neurologia, pneumologia e otorrinolaringologia, além do núcleo dedicado à odontologia do sono. Essa diversificação permitiu que o Brasil se tornasse referência na América Latina em pesquisa e tratamento de distúrbios do sono (Pedemonte *et al.*, 2021).

O papel das universidades foi igualmente decisivo. O Instituto do Sono da UNIFESP, criado em 1992 sob a liderança de Sergio Tufik, representou um divisor de águas. O centro tornou-se referência internacional, não apenas pela produção científica robusta, mas pela formação de profissionais e pela integração entre pesquisa, clínica e políticas públicas. Entre suas contribuições, destacam-se os estudos sobre apneia obstrutiva, privação de sono e sua relação com obesidade, diabetes e transtornos psiquiátricos (De Abreu, 2020; Tufik *et al.*, 2010).

No século XXI, com a ampliação do acesso a exames polissonográficos, o desenvolvimento de terapias não farmacológicas e o interesse crescente pela crononutrição e higiene do sono, a ciência do sono brasileira entrou em uma nova fase: mais integrativa, mais próxima do cotidiano das pessoas. Hoje, dormir bem é tema de saúde pública, e o Brasil acompanha o ritmo global de valorização do sono como pilar da saúde física e mental.

O DESENVOLVIMENTO DAS CIÊNCIAS DO SONO NO PIAUÍ: ENTRE O CALOR DA TERRA E A PULSAÇÃO DA CIÊNCIA

Falar do sono no Piauí é, de certo modo, falar do próprio ritmo da vida piauiense. Nessa terra de Sol intenso e afetos generosos, o descanso sempre foi mais que uma pausa: é parte do modo de existir. No entanto, transformar essa sabedoria cotidiana em conhecimento científico exigiu esforço, curiosidade e a visão de profissionais que acreditaram que aqui também se faz ciência.

Os primeiros registros sobre o estudo do sono no estado remontam à década de 1990, quando médicos neurologistas começaram a investigar queixas de insônia, sonolência diurna e distúrbios respiratórios do sono em Teresina. Nessa fase inicial, o trabalho era essencialmente clínico e concentrado em consultórios particulares

e hospitais gerais. Entre os nomes pioneiros, professores da Universidade Federal do Piauí, destacam-se os médicos Paulo de Tarso Moura Borges, sendo o pioneiro, aprovado no primeiro concurso brasileiro para obtenção do certificado na área de atuação em Medicina do Sono e Marcos Sabry Azar Batista, responsável por sistematizar o atendimento de pacientes com distúrbios do sono no estado, ainda em um período em que exames polissonográficos eram raros e, muitas vezes, realizados em outros estados (Batista *et al.*, 1999; Borges, 1998).

A primeira virada significativa ocorreu já no início do século XXI, quando profissionais de diferentes áreas começaram a se interessar pelo tema. Os neurologistas foram os desbravadores naturais, mas logo se somaram psicólogos, fisioterapeutas e dentistas, inaugurando uma abordagem multiprofissional do sono no Piauí.

Entre os nomes de destaque, Daisy Satomi Ykeda, fisioterapeuta e professora da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), foi uma das primeiras a associar a fisioterapia ao estudo do sono. Sua atuação não apenas ampliou a compreensão dos aspectos respiratórios e posturais relacionados ao sono, mas também inspirou novos profissionais e consolidou uma rede interdisciplinar de ensino e pesquisa (Ykeda; Alves; Lorenzi-Filho, 2000).

No campo da psicologia, o professor Renato Mendes dos Santos foi o primeiro psicólogo do Piauí a trabalhar e pesquisar a temática do sono, tendo papel fundamental ao aproximar a discussão sobre aprendizagem, hábitos alimentares e o manejo dos transtornos de saúde mental aos estudos do sono. Iniciou em 2007 os primeiros estudos, como Apoio Técnico, no Laboratório de Ritmicidade Circadiana da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), sob orientação do professor John Fontenele Araújo, também piauiense, pesquisas sobre os aspectos que conectam a qualidade do sono com a toxicodinâmica de aditivos alimentares (Santos, R. M., 2020).

A década de 2010 marcou um novo capítulo no estudo do sono do Piauí, com a realização do I Congresso Piauiense de Medicina do Sono, promovido em 2013 por um centro clínico especializado de Teresina. O evento reuniu profissionais e estudantes de diversas áreas, estimulando o diálogo interdisciplinar e despertando o interesse acadêmico pelo tema. E em 2015, realizou-se o I Curso Multiprofissional em Medicina do Sono, promovido no Centro de Ciências da Saúde da UESPI, sob coordenação de Raimundo Feitosa Neto e Daisy Satomi Ykeda. A partir desse movimento foi criada a Liga Acadêmica de Fisioterapia do Sono (LAFIS-UESPI), idealizada pela professora Iara Sayuri Shimizu. Em 2017, a iniciativa foi ampliada e transformada em Liga Acadêmica Interprofissional do Sono (LAIS-UESPI), incluindo participantes de psicologia, odontologia, medicina e fisioterapia, consolidando-se como um dos principais polos de formação e extensão sobre o tema no Nordeste.

Em meio a esse processo de consolidação, surgiram também iniciativas pioneiras na prática clínica. Um dos relatos mais emblemáticos vem do fisioterapeuta Gilberto Costa Cardoso, um dos responsáveis por estruturar os primeiros serviços especializados em medicina do sono no estado. Segundo ele, *“iniciamos o atendimento em medicina do sono com a criação da UNISONO, a primeira empresa voltada para essa finalidade no Piauí. A fundação se deu por mim, Gilberto Costa Cardoso, e pelo fisioterapeuta Marcel Furtado. À época, estabelecemos uma parceria com a empresa White Martins para fornecimento dos equipamentos, em 2007. Foi nesse contexto que os atendimentos relacionados ao sono começaram no estado”*.

Esse depoimento ilustra o caráter desbravador de quem acreditou que o Piauí poderia não apenas acompanhar, mas também produzir conhecimento e serviço especializado na área. A criação da UNISONO marcou o início de uma rede de atendimento e pesquisa que aproximou a prática clínica da formação científica e abriu caminho para novas gerações de profissionais interessados em compreender o sono em suas múltiplas dimensões.

Ainda em meados da década de 2015, o Piauí passou a figurar oficialmente no cenário nacional da medicina do sono com a criação da Regional Piauí da Associação Brasileira do Sono (ABS-PI). A regional foi formada por Daisy Satomi Ykeda, Olívia Mendes e Cícero Alves, com o objetivo de articular ações científicas e educativas no estado. Desde então, o grupo tem participado ativamente das Semanas do Sono promovidas pela ABS, realizando atividades de divulgação científica, capacitação profissional e campanhas de conscientização sobre a importância do sono na saúde pública.

Com o passar dos anos, novos nomes se somaram à trajetória piauiense do sono: Antônio José Passos, Amanda Couto, Eric Barros, Fernanda Castro, Graciane Silva, Humberto Fernandes, Isadora Veloso, Kysley Torres, Luciana Almeida, Olívia Mendes, Sanmyo Martins e Semira Selenia que representam a nova geração de profissionais atuando diretamente com o sono.

Hoje, o Piauí conta com uma rede de profissionais de múltiplas formações, distribuídos em cidades, como Teresina, Parnaíba e Picos, que promovem atendimentos especializados, pesquisas acadêmicas e eventos científicos. A regional piauiense da ABS permanece ativa, participando de congressos nacionais e colaborando com universidades locais e empresas parceiras na disseminação da educação em saúde e na promoção da qualidade do sono.

Mais do que uma história institucional, essa trajetória revela algo essencial: o Piauí tem construído um modo próprio de fazer ciência, que une afeto, rigor e identidade. O “sono nosso de cada dia”, como o definem seus protagonistas, é também uma metáfora sobre pertencimento. O reconhecimento de que o descanso, a ciência e a cultura podem coexistir em harmonia, pulsando sob o mesmo Sol que aquece essa terra.

PERSPECTIVAS ATUAIS E DESAFIOS FUTUROS DO SONO NO PIAUÍ

O estudo do sono no Piauí atravessou sua fase de consolidação e agora se encontra diante de um novo ciclo: o da expansão qualificada. A geração que abriu caminhos na década de 2000 legou não apenas conhecimento, mas uma cultura científica em torno do sono que começa a frutificar em múltiplas direções. As universidades locais, os serviços clínicos especializados e as ligas acadêmicas criaram um ecossistema propício à formação de novos profissionais e à produção de conhecimento contextualizado com a realidade regional.

Hoje, observa-se um interesse crescente pela investigação dos distúrbios do sono em populações específicas, como trabalhadores por turno, estudantes universitários e pacientes com doenças crônicas, estimulação magnética transcraniana e TDAH. Esses grupos representam desafios contemporâneos para a saúde pública, já que o déficit de sono está relacionado à obesidade, depressão, doenças cardiovasculares e redução da imunidade. Pesquisas locais vêm buscando compreender essas relações em contextos socioeconômicos e culturais distintos, revelando a importância de políticas de saúde adaptadas à realidade piauiense (Ramos; Wheaton; Johnson, 2023; Sousa *et al.*, 2023).

Entre os temas emergentes destaca-se o avanço da psicologia do sono, que integra abordagens cognitivas, comportamentais e emocionais. A terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I), reconhecida internacionalmente como tratamento de primeira linha, vem sendo incorporada em clínicas e serviços públicos de saúde, ainda que de forma incipiente. O desafio, nesse campo, é a formação de terapeutas capacitados e o acesso da população a essas intervenções de baixo custo e alta eficácia (Lee *et al.*, 2023).

A odontologia do sono também desponta como área promissora, especialmente nas abordagens de ronco e apneia obstrutiva. O uso de aparelhos intraorais e a integração entre dentistas, otorrinolaringologistas e fisioterapeutas têm mostrado resultados significativos em estudos clínicos. No Piauí, o avanço dessa especialidade reflete a maturidade interdisciplinar construída ao longo da última década, consolidando a ideia de que a medicina do sono é, antes de tudo, um campo de cooperação (Vila-Nova *et al.*, 2021).

Outro ponto de destaque é o papel das ligas acadêmicas e projetos de extensão. A LAIS-UESPI, por exemplo, mantém atividades regulares de capacitação, campanhas de conscientização e eventos científicos que aproximam a população das práticas de higiene do sono e dos benefícios do descanso reparador. Nos projetos de extensão destacamos os projetos “Educação é arte. Saúde é sono” e “Dormir Melhor: saúde física e mental no dia a dia”, desenvolvidos na UFPI. Essas iniciativas cumprem uma função estratégica: democratizar o conhecimento e estimular o protagonismo estudantil na produção científica.

No entanto, ainda há desafios expressivos. A carência de laboratórios de polissonografia públicos limita o diagnóstico de distúrbios do sono em grande parte da população. Além disso, a ausência de programas de residência multiprofissional com ênfase em sono dificulta a formação de especialistas capazes de atuar em equipe. Para muitos profissionais, a única alternativa é buscar capacitações fora do estado, o que acarreta custos e descontinuidade na assistência local.

Outro desafio importante é a necessidade de dados epidemiológicos regionais. As pesquisas nacionais sobre sono frequentemente concentram-se nos grandes centros urbanos, o que invisibiliza particularidades socioculturais do Nordeste. No Piauí, fatores como o clima, os hábitos alimentares e os padrões de jornada de trabalho podem influenciar significativamente a qualidade do sono. Investigar essas interações é fundamental para elaborar estratégias de promoção da saúde mais ajustadas às realidades locais (Gajardo *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2020).

Apesar das dificuldades, o cenário é de otimismo. O crescente interesse da comunidade científica, o fortalecimento da ABS-PI e o engajamento das universidades indicam que o estado caminha para consolidar uma identidade científica própria na ciência do sono. Essa identidade é marcada pela interdisciplinaridade, pela sensibilidade social e pela convicção de que o cuidado com o sono é também um ato de cidadania.

O futuro do estudo do sono no Piauí dependerá da continuidade dessa rede de colaboração e do investimento em pesquisa aplicada. Ao articular ensino, assistência e extensão, o estado tem a oportunidade de se tornar referência nacional em políticas públicas e formação profissional nessa área. Assim, cada noite bem dormida passa a simbolizar mais que um gesto de descanso: torna-se um testemunho silencioso do amadurecimento científico de um povo que aprendeu a transformar seu calor em conhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono é uma das manifestações mais universais da vida, mas também uma das mais complexas. Ele reflete o equilíbrio entre corpo e mente, entre o biológico e o simbólico. No Piauí, esse equilíbrio ganha contornos próprios, atravessados pela cultura, pelo clima e pelo compromisso de profissionais que transformaram curiosidade em ciência. O caminho percorrido até aqui revela um estado que aprendeu a olhar para o sono não apenas como um objeto de estudo, mas como uma dimensão essencial da saúde e da existência humana.

A história da ciência do sono no Piauí é, antes de tudo, uma história de encontros. Encontros entre neurologistas pioneiros, fisioterapeutas inquietos, psicólogos curiosos, dentistas visionários e docentes que acreditaram na força do ensino e da

pesquisa como motores de transformação. Cada iniciativa, seja uma liga acadêmica, um curso de extensão ou uma ação comunitária, representou uma semente plantada em solo fértil. E essas sementes floresceram.

Hoje, o estado se destaca não apenas por formar profissionais capacitados, mas por articular saberes e práticas em torno de um mesmo propósito: promover o bem-estar e a qualidade de vida por meio do sono. Essa integração interdisciplinar reflete um amadurecimento científico e humano, capaz de projetar o Piauí para o cenário nacional e internacional das ciências do sono.

Os desafios persistem. É necessário ampliar o acesso aos diagnósticos, investir em pesquisas epidemiológicas regionais e garantir que o conhecimento produzido nas universidades chegue efetivamente às políticas públicas e à população. Mas o que se vê, com nitidez, é a construção de uma identidade científica sólida, sensível e profundamente comprometida com a realidade social.

O “sono do Piauí”, expressão que se tornou símbolo de pertencimento e de orgulho, é também uma metáfora de renovação. Representa o descanso que cura, mas também o despertar de uma consciência coletiva sobre a importância de dormir bem, viver bem e sonhar com uma sociedade mais saudável.

Assim, este capítulo se encerra com o mesmo espírito que o inspirou: o de reconhecer o valor da história e o poder transformador da ciência. Porque compreender o sono é compreender o humano, e compreender o humano é o primeiro passo para cuidar melhor da vida.

REFERÊNCIAS

ASERINSKY, E.; KLEITMAN, N. Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, v. 118, n. 3069, p. 273-274, 1953.

ARISTÓTELES. *Parva Naturalia* (Pequenos Escritos sobre a Natureza). Tradução, textos adicionais e notas de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2012.

BATISTA, M. S. A. *et al.* Wicket spikes: a case-control study of a benign eletroencephalografic variant pattern. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, São Paulo, v. 57, n. 3A, p. 570-575, set. 1999.

BORGES, P. T. M. *Ronco e síndrome da apnéia*. Meio Norte, Teresina-PI, 28 jun. 1998.

CAIRUS, H. F.; RIBEIRO JR., W. A. *Textos Hipocráticos: o doente, o médico e a doença*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

DE ABREU, H. F. *Prática em medicina do sono*. Thieme Revinter, 2020.

DELROSSO, L. M. Global Perspectives on Sleep Health: Definitions, Disparities, and Implications for Public Health. *Brain Sciences*, Basel, v. 15, n. 3, p. 304, 2025.

EVERSON, C. A.; BERGMANN, B. M.; RECHTSCHAFFEN, A. Sleep deprivation in the rat: III. Total sleep deprivation. *Sleep*, v. 12, n. 1, p. 13-21, fev. 1989.

FRAWLEY, D. *Yoga & Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. Lotus Press, 1999.

GAJARDO, Y. Z. et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 551-562, fev. 2021.

HAAS, L. F. Hans Berger (1873-1941), Richard Caton (1842-1926), and electroencephalography. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry*, v. 74, n. 1, p. 9. 2003.

HESÍODO. *Teogonia: a origem dos deuses*. Tradução de Jaa Torrano. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

IRWIN, M. R. Sleep and inflammation: partners in sickness and in health. *Nature Reviews Immunology*, v. 19, p. 702-715, 2019.

JOUVET, M. *The Paradox of Sleep: The Story of Dreaming*. MIT Press, 1999.

KRYGER, M.; ROTH, T.; DEMENT, W. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. 6. ed. Philadelphia: Elsevier, 2017.

LEE, S. et al. Digital cognitive behavioral therapy for insomnia on depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *NPJ Digital Medicine*, v. 6, n. 1, p. 52, 2023.

LEGER, D. et al. Novel perspective of 'poor sleep' in public health: a narrative review. *BMJ Public Health*, v. 2, n. 2, p. e000952, 2024.

LIM, D. C. et al. The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. The Lancet. *Public health*, v. 8, n. 10, p. e820-e826, out. 2023.

MACIOCIA, G. *Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente e autorizado para estudantes e profissionais*. 3. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2017.

MENNA-BARRETO, L. S. USP é pioneira em cronobiologia. *Ciência e Cultura*. [S. l.]: Instituto de Ciências Biomédicas, Universidade de São Paulo, 2002.

OLIVEIRA, I. B. de. *As trajetórias de Ribeiro do Valle e Rocha e Silva: farmacologia dentro e fora do laboratório (1933-1948)*. 2024. Tese (Doutorado em História da Ciência) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.

PEDEMONTE, M. *et al.* Past, present, and future of sleep medicine research in Latin America. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, v. 17, n. 5, p. 1133-1139, 2021.

RAMOS, A. R.; WHEATON, A. G.; JOHNSON, D. A. Sleep Deprivation, Sleep Disorders, and Chronic Disease. *Preventing chronic disease*, v. 20, p. E77, 2023.

SANTOS, A. F. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, Salvador, v. 33, p. 1-8, 2020.

SANTOS, R. M. dos *et al.* A INFLUÊNCIA DE ADITIVOS ALIMENTARES NA QUALIDADE DO SONO: ASPECTOS CLÍNICOS E MECANISMOS DE AÇÃO. In: FERREIRA, P. M. P.; FREIRE, J. A. P. (Orgs.). *Aspectos Translacionais da Toxicodinâmica de Aditivos Alimentares*. Ponta Grossa - Paraná: Atena Editora, v. 1, p. 106-120. 2020.

SAPER, C. B.; SCAMMELL, T. E.; LU, J. Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms. *Nature*, v. 437, p. 1257-1263, 2005.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. *História da Psicologia Moderna*. 10. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

SOUSA, M. A. S. *et al.* Associação entre qualidade do sono e composição corporal de profissionais da saúde de um hospital universitário. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 4, p. e0512440821, 2023.

TUFIK, S. *et al.* Obstructive sleep apnea syndrome in the Sao Paulo Epidemiologic Sleep Study. *Sleep Medicine*, v. 11, n. 5, p. 441-446, 2010.

VILA-NOVA, T. E. L. *et al.* Dispositivos intraorais no tratamento da apneia obstrutiva do sono em pacientes desdentados: uma revisão sistematizada de literatura. *Revista de Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial*, [S. l.], v. 21, n. 2, p. 6-13, abr.-jun. 2021.

VIZCARRA-ESCOBAR, D.; FABIÁN-QUILLAMA, R. J.; FERNÁNDEZ-GONZÁLES, Y. S. Sleep societies and sleep training programs in Latin America. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, Downers Grove, IL, v. 16, n. 6, p. 983-988, 2020.

WALKER, M. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner, 2017.

YKEDA, D. S.; ALVES, R. S. C.; LORENZI-FILHO, G. Sleep in children with congenital cardiac disease: preliminary results. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE SONO, 8., 2000, São Paulo. *Hypnos*. São Paulo: [S. n.], 2000.