



CRONOPOLIS
REDE DE CRONOBIOLOGIA E POLÍTICAS
PÚBLICAS DO TEMPO E DA SAÚDE

SONO COMO PRIORIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Este *policy brief* apresenta evidências sobre a importância do sono para a saúde e recomenda caminhos para incorporar esse tema às políticas públicas. É dirigido a gestores públicos, profissionais de saúde e demais atores envolvidos nas políticas de saúde.

MENSAGEM CHAVE

O sono inadequado é fator relevante para a saúde física, mental e funcional da população. Apesar disso, a **saúde do sono ainda é pouco incorporada às estratégias de prevenção, vigilância e atenção primária**. Este documento propõe integrar a saúde do sono às políticas nacionais de saúde, por meio do fortalecimento do monitoramento do sono, da qualificação da atenção primária e ações intersetoriais sobre determinantes sociais e ambientais do sono.

CONTEXTO

A falta de sono e a má qualidade do sono representam um **problema relevante de saúde pública**, com impactos que vão além do bem-estar individual. O sono insuficiente está associado a maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, alterações cognitivas e outros agravos à saúde. Esses impactos também geram **custos econômicos relevantes**, por meio do aumento da demanda por atendimento, do absenteísmo, de acidentes e da perda de produtividade.



65%

dos adultos avaliados em estudo nacional foram classificados com sono de má qualidade¹. O sono insuficiente também está associado a infartos, AVCs, obesidade e alterações cognitivas^{2, 3}.



4,3
MILHÕES

Entre 2015 e 2024, a Atenção Primária à Saúde (APS) registrou mais de 4,3 milhões de atendimentos relacionados a distúrbios e perturbações do sono no Brasil⁴.



1,5%
DO PIB

Estimativas apontam que a crise de saúde do sono custa às nações entre 1,5% e 3% do PIB anual considerando perdas de produtividade, absenteísmo, acidentes e custos de saúde⁵.



CRONOPOLIS

REDE DE CRONOBIOLOGIA E POLÍTICAS
PÚBLICAS DO TEMPO E DA SAÚDE

ONE SLEEP HEALTH: UMA RESPOSTA INTEGRADA

A abordagem "One Sleep Health" (OSH) amplia a resposta tradicional da saúde do sono ao reconhecer sua interação com fatores biológicos, ambientais e sociais ⁶. Nesta perspectiva, problemas de sono não resultam apenas de escolhas individuais, mas também da organização do trabalho, exposição à luz e ao ruído, condições urbanas, desigualdades sociais e outros determinantes ambientais. Desta forma, o modelo OSH propõe uma visão transdisciplinar que conecta o sono a políticas públicas e fatores externos ecológicos e sociais. Estes fatores podem ser agrupados em três domínios principais ilustrados abaixo, sobre o termo técnico "exposoma":

ONE SLEEP HEALTH (OSH)

Uma abordagem integrada para a saúde do sono



Diante disso, este *policy brief* defende a incorporação da saúde do sono e da cronobiologia às agendas de saúde pública e desenvolvimento sustentável, por meio de políticas intersectoriais que protejam os ritmos biológicos humanos e considerem também os fatores sociais e ambientais que influenciam o sono.



CRONOPOLIS

REDE DE CRONOBIOLOGIA E POLÍTICAS
PÚBLICAS DO TEMPO E DA SAÚDE

RECOMENDAÇÕES

1 INSTITUIR O RASTREIO ATIVO NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF)

Instituir **protocolos obrigatórios de avaliação do sono nas consultas** de rotina da Atenção Primária e capacitar médicos e enfermeiros para identificar precocemente sinais de insônia crônica, apneia obstrutiva do sono e jet lag social, fortalecendo a prevenção de agravos cardiometabólicos.

2 AMPLIAR O ACESSO A TRATAMENTOS DE PRIMEIRA LINHA

Democratizar o acesso à **Terapia Cognitivo-Comportamental** para insônia (TCC-I) e **ampliar a disponibilidade de exames de polissonografia** e de aparelhos CPAP para o tratamento da apneia, fortalecendo o cuidado e a prevenção de complicações futuras, como infartos e AVCs.

3 INCORPORAR A CRONOBIOLOGIA NA EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE (EPS)

Investir em **educação e treinamento das equipes multiprofissionais** das redes de atenção, para que possam **identificar precocemente a desregulação circadiana** e intervir em ações de prevenção e proteção à saúde do sono.

4 MONITORAR O SONO EM CONDIÇÕES ESPECIAIS

Desenvolver **estratégias integradas de monitoramento do sono durante a gestação e em pessoas com doenças neurodegenerativas**, com foco na prevenção de agravos e na promoção da saúde, visto que distúrbios do sono ocorrem em até **96% dos pacientes com doença de Parkinson**, por exemplo ⁷.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao implementar essas medidas sistêmicas, **governos investem na construção do chamado “Capital do Sono”, com benefícios para a saúde física e mental, o bem-estar e a produtividade da população.** Incorporar a saúde do sono e a Cronobiologia às políticas públicas deve ser entendido como um **investimento em prevenção, qualidade de vida e fortalecimento dos sistemas de saúde.** Ao atuar de forma integrada sobre os fatores clínicos, sociais e ambientais que afetam o sono, é possível ampliar a capacidade de prevenção e **promover sociedades mais saudáveis e resilientes.**

REFERÊNCIAS

1. Drager LF, Pachito DV, Morihisa R, Carvalho P, Lobao A, Poyares D. Sleep quality in the Brazilian general population: A cross-sectional study. *Sleep Epidemiology*. 2022;2:100020. doi: 10.1016/j.sleep.2022.100020. [ScienceDirect](#)
2. Barone MTU, Moreno CRC, Nogueira de Sá ACM, et al. Sleep disorders are an overlooked risk factor for non-communicable diseases. *BMJ*. 2023;383:p2721. doi:10.1136/bmj.p2721.
3. Yang Q, Li S, Yang Y, Lin X, Yang M, Tian C, Mao J. Prolonged sleep duration as a predictor of cognitive decline: A meta-analysis encompassing 49 cohort studies. *Neurosci Biobehav Rev*. 2024 Sep;164:105817. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105817. Epub 2024 Jul 18. PMID: 39032844.
4. SILVA, Tainna Weida Martins da. Mapeamento nacional dos atendimentos por distúrbios e perturbações do sono na atenção primária à saúde: tendências e perfis temporais (2015–2024). 2026. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairí, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, RN, 2026.
5. Hafner M, Stepanek M, Taylor J, Troxel WM, van Stolk C. Why Sleep Matters–The Economic Costs of Insufficient Sleep: A Cross-Country Comparative Analysis. *Rand Health Q*. 2017 Jan 1;6(4):11. PMID: 28983434; PMCID: PMC5627640.
6. Tahmasian et al., Elevating sleep to a global health priority: The One Sleep Health framework, *Cell Reports Medicine* (2026), <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2026.102828>
7. Prudon, B., Duncan, G. W., Khoo, T. K., Yarnall, A. J., Burn, D. J., & Anderson, K. N. (2014). Primary sleep disorder prevalence in patients with newly diagnosed Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 29(2), 259–262. <https://doi.org/10.1002/mds.25730>



CRONOPOLIS

REDE DE CRONOBIOLOGIA E POLÍTICAS
PÚBLICAS DO TEMPO E DA SAÚDE

SOBRE O CRONOPOLIS

O Cronopolis é uma plataforma interdisciplinar dedicada a aproximar ciência e políticas públicas. Produz, sintetiza e traduz evidências científicas para subsidiar políticas públicas do tempo, promovendo a incorporação da cronobiologia e da organização temporal da sociedade nas agendas públicas. Somos um grupo de pesquisadoras e pesquisadores latino-americanos comprometidos em transformar conhecimento científico em ações que contribuam para políticas mais saudáveis, equitativas e sustentáveis nas áreas de trabalho, saúde, educação, meio ambiente e organização temporal da sociedade.

PRINCÍPIOS E VALORES

O Cronopolis parte do princípio de que o tempo é, simultaneamente, uma dimensão biológica, social e política. A organização temporal da sociedade influencia oportunidades de descanso, alimentação, trabalho, mobilidade, convivência familiar, participação social e resiliência às mudanças ambientais. Por isso, políticas públicas do tempo constituem uma estratégia para promover saúde, equidade e desenvolvimento sustentável.

PESQUISADORES ENVOLVIDOS

- Aline Cristine Pereira e Silva (UFAL) 🇧🇷
- Ana Amélia Benedito Silva (USP) 🇧🇷
- Carolina Macêdo de Azevedo (UFRN) 🇧🇷
- Claudia Roberta de Castro Moreno (USP) 🇧🇷
- Cibele Crispim (UFU) 🇧🇷
- Daniel Rosa (UFG) 🇧🇷
- Davi Malcher (USP) 🇧🇷
- Diego Andres Golombek (UdeSA) 🇦🇷
- Elaine Cristina Marqueze (UFRN) 🇧🇷
- Fabiana Barbosa Gonçalves (UFRN) 🇧🇷
- Felipe da Silva Dantas (UFRN) 🇧🇷
- Fernanda Sbaraini Bonatto (UFRGS) 🇧🇷
- Fernando Mazzilli Louzada (UFPR) 🇧🇷

- Frida Marina Fischer (USP) 🇧🇷
- Guilherme Luiz Fernandes (USP) 🇧🇷
- Ítalo Matheus de Lima Castro (UFRN) 🇧🇷
- Jane Carla de Souza (UFRN) 🇧🇷
- Jeane de Fátima Moreira Branco (UFPE) 🇧🇷
- Jefferson Souza Santos (UFPR) 🇧🇷
- John Fontenele-Araujo (UFDPAr) 🇧🇷
- Julia Ribeiro da Silva Vallim (Unifesp) 🇧🇷
- Laiza Gabrielle de Almeida (UNCISAL) 🇧🇷
- Luiz Menna Barreto (USP) 🇧🇷
- Maria Paz Loayza Hidalgo (UFRGS) 🇧🇷
- Mariana Marchesano (Udelar) 🇺🇾
- Mario Pedrazzoli Neto (USP) 🇧🇷
- Maristela de Oliveira Poletini (UFMG) 🇧🇷
- Natalí Nadia Guerrero Vargas (UNAM) 🇲🇽
- Natalia Buitrago Ricaurte (URosario) 🇨🇴
- Paula Bargi de Souza (UFMG) 🇧🇷
- Rafael Genario (USP) 🇧🇷
- Renata Adrielle Lima Vieira (UFPB) 🇧🇷
- Risia Cristina Egito de Menezes (UFAL) 🇧🇷
- Tiago Gomes de Andrade (UFAL) 🇧🇷
- Vânia D'Almeida (Unifesp) 🇧🇷
- Waléria Dantas Pereira Gusmão (UNCISAL) 🇧🇷

CONSULTORIA DE POLÍTICAS PÚBLICAS

- Gianluca Arbex Fierro 🇧🇷

ACESSE NOSSA PLATAFORMA. ESCANEIE O QR CODE!

