



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS

# Sonhos Lúcidos

Podem auxiliar no  
tratamento de pesadelos  
recorrentes

XV Congresso  
Brasileiro do Sono

Sono e Cultura

ABS cria novo departamento  
de comunicação

ABS na Mídia

CRÉDITO FOTO: SPACEIBIZA1313.DEVIANTART.COM

A história da Medicina do Sono  
Entrevista exclusiva: **Sergio Tufik**





ResMed **Air Solutions**  
opções de terapia



- ✓ Eficiência Comprovada dos Algoritmos ResMed
- ✓ Tecnologia Wireless e Umidificação Integradas
- ✓ Acesso Remoto a Resultados da Terapia e Configurações

Saiba mais em: [www.ResMed.com/AirSolutions](http://www.ResMed.com/AirSolutions)

## FICHA TÉCNICA



Associação Brasileira do Sono

Conheça também:



### Editor-chefe

Luciano Ribeiro Pinto Junior

### Conselho Editorial

Cibele Dal Fabbro, Francisco Hora de Oliveira Fontes, Geraldo Lorenzi Filho, Lia Rita Azeredo Bittencourt, Monica Levy Andersen, Rogerio Santos Silva

### Redação/Diagramação/Projeto Visual

Time Comunicação – [www.timecomunicacao.com.br](http://www.timecomunicacao.com.br)

### Jornalista Responsável

Paula Saletti – MTB 59708 – SP

### Designer Responsável

Everton Diego Tavares Cezar

### Departamento Comercial

MM Assessoria – [www.mmassessoria.com.br](http://www.mmassessoria.com.br)

Para anúncios favor entrar em contato pelo telefone: (11) 3195-3191

## TIRAGEM

2000 exemplares

## EXPEDIENTE

### Associação Brasileira do Sono

#### DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO DA ABS

Luciano Ribeiro Pinto Junior – diretor

#### CONSELHO

Andrea Bacelar, Francisco Hora de Oliveira Fontes, Geraldo Nunes Vieira Rizzo, Luciano Ribeiro Pinto Junior, Marcia Assis, Raimundo Nonato Delgado Rodrigues, Rosa Hasan, Rosana Souza Cardoso Alves, Sidarta Ribeiro

#### Associação Brasileira de Medicina do Sono – ABMS

#### Associação Brasileira de Odontologia do Sono – ABROS

Conheça mais sobre as associações no site: [www.absono.com.br](http://www.absono.com.br)

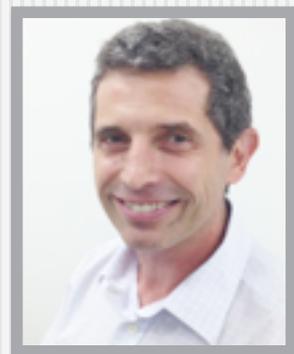
## EDITORIAL

### A Associação Brasileira do Sono sonha alto

Fundada há 29 anos, sendo desde a sua origem multidisciplinar, a Associação Brasileira do Sono congrega pesquisadores e profissionais de diversas áreas. Parte dessa história é contada de forma entusiasmada nesta primeira edição do Boletim do Sono pelo Prof. Sergio Tufik. A ABS está unida com a ABMS e a ABROS – que representam os médicos e dentistas nas suas respectivas sociedades – e simboliza a união e o abrigo de todas as tribos interessadas na área do sono. Uma vez estabelecida uma bandeira compartilhada por todos, os resultados são surpreendentes. Gostaria de compartilhar algumas dessas boas novas obtidas neste primeiro ano de diretoria. A Sleep Science, sob a batuta da Profª Monica Andersen, assinou contrato com a Editora Elsevier, que colocará a nossa revista em outro patamar. Parcerias recentes com a Associação Brasileira de Fisioterapia Cardiorrespiratória e com a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia irão auxiliar a divulgar o tema sono de forma capilar. Passamos a realizar jornadas regulares, criamos novos departamentos que agregam grupos e valores fundamentais para a ABS, incluindo a cronobiologia, a fonoaudiologia e a comunicação, esse último liderado pelo Dr. Luciano Ribeiro e que está rapidamente tornando a ABS uma referência para a discussão de temas envolvendo o sono. Nossa página no Facebook e o novo portal são promissores. Temos também uma *newsletter* mensal que pretende aproximar ainda mais a ABS dos seus sócios. Outra aposta nossa é este boletim impresso, com uma linguagem leve e agradável. Após ler esse informativo, tenho certeza que seu conceito de realidade ficará abalado, afinal você pode questionar se tudo o que aconteceu em um ano na ABS é um sonho. Acreditamos que o avanço da ABS neste ano é fruto de uma sociedade madura e vibrante. Visite nosso site, curta nosso Facebook, opine, participe. Venha fazer parte desse sonho.

Boa leitura!

**Geraldo Lorenzi Filho**  
presidente da  
Associação Brasileira  
do Sono





# XV Congresso Brasileiro de Sono

*Encontro Latino Americano do Sono  
II Congresso Brasileiro de Odontologia do Sono  
III Congresso Luso-brasileiro do Sono*

---

ENOTEL | Porto de Galinhas | Pernambuco  
28 a 31 de outubro de 2015

**INSCREVA-SE**

**[www.sono2015.com.br](http://www.sono2015.com.br)**

Realização:



Associação Brasileira do Sono



Gerenciamento: Agência de turismo:



## SONHOS LÚCIDOS PODEM AUXILIAR NO TRATAMENTO DE PESADELOS RECORRENTES



**N**a década de 50 foi possível demonstrar que é principalmente durante o sono REM que os sonhos acontecem. Nesse estado de consciência existe uma ativação de estruturas cerebrais responsáveis pelas emoções e parte do estoque de memória. “Durante a vigília, áreas corticais frontais estão mais ativadas, enquanto que as regiões responsáveis pelas nossas emoções encontram-se mais quiescentes. Durante os sonhos, ocorre uma inversão, com maior inibição do córtex pré-frontal e maior ativação de regiões cerebrais mais instintivas e emocionais. Regiões que adormeciam durante o estado de alerta despertam durante o sono, enquanto que áreas cerebrais que se encontravam adormecidas, acordam”, explica Dr. Luciano Ribeiro, neurologista e membro da ABS.

Mas o que difere um sonho de um sonho lúcido? “Os sonhos lúcidos são aqueles em que reconhecemos que o que está acontecendo não é real, sabemos que estamos sonhando. Nele é possível controlar o sonho, em outras palavras, ter acesso ao estado mental dos sonhos com a capacidade de refletir sabendo que aquela experiência é um sonho. Um exemplo é o sonho de voar: sabemos que estamos voando no sonho, mas não ficamos com medo e aproveitamos para voar”, afirma Dr. John Fontenele Araújo, neurocientista, professor da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e membro da ABS.

De acordo com Dr. Luciano, estudos atuais têm demonstrado que os mecanismos envolvidos nos sonhos lúcidos são diferentes da grande maioria dos sonhos que nos acompanham todas as noites: “nos sonhos lúcidos a atividade elétrica cerebral de algumas regiões do córtex cerebral apresentariam diferentes frequências, criando um estado de semi-vigília durante o sonho.”

É nessa linha de pesquisa que Dr. John, juntamente com os professores Sidarta Ribeiro e Sérgio A. Mota-Rolim, tem trabalhado procurando entender os mecanismos dos sonhos lúcidos. Recentemente, os pesquisadores publicaram um ar-

tigo científico no jornal *Medical Hypotheses*, apresentando a proposta de que o sonho lúcido é um estado alterado da consciência, um estado intermediário entre o momento do ‘sonho’ e o de ‘vigília’. “Nossa explicação é que durante os sonhos há uma redução da atividade de uma parte do cérebro que é responsável pela nossa capacidade de tomar decisões e ter uma autoconsciência, o córtex pré-frontal dorso lateral. No sonho lúcido há uma ativação dessa área, e, por isso, passamos a ter uma consciência de nós mesmos e da realidade e, conseqüentemente, reconhecemos que o que está acontecendo é um sonho. Fazemos também uma analogia do estado de sonho lúcido com as alucinações na esquizofrenia, já que em ambos os casos as percepções são geradas internamente, ou seja, consideramos que a nossa percepção é real. Já no sonho lúcido, reconhecemos que o que está acontecendo não é real, mas sim um sonho”, reforça o neurocientista.

“Com um maior conhecimento desse estado de consciência poderemos avançar no tratamento de diversos transtornos do sono, como principalmente casos de pesadelos recorrentes”, reforça Dr. Luciano. Sob o ponto de vista médico, o desenvolvimento de sonhos lúcidos pode ter importância no tratamento de pesadelos, principalmente daqueles que decorrem de um estresse pós-traumático. “Essa abordagem é denominada terapia comportamental da imagem reversa, uma vez que o paciente é treinado a desenvolver a capacidade de transformar seu pesadelo em um sonho lúcido e, dessa forma, modificar o enredo do seu pesadelo. Porém, não é uma tarefa fácil, exige muito treino e perseverança”, detalha o neurologista.

O conhecimento da fisiologia do sonho lúcido terá implicações fundamentais no entendimento dos mecanismos envolvidos nos sonhos e, principalmente, no desbravamento da consciência. “Talvez, finalmente, poderemos saber o quê, por quê e para quê sonhamos, entendendo as causas e as conseqüências de nossos pensamentos”, finaliza Dr. Luciano. ■

# DORMIR É SURREAL

Salvador Dalí: "O Sono" (1937)

Grande parte da angústia existencial decorre de uma convicção exclusiva da nossa espécie: a certeza da finitude. As limitações humanas de tempo e espaço, muito mais do que nos intrigar, em última análise, nos angustiam. Entretanto, como uma dádiva do criador, graças aos sonhos podemos, surrealisticamente falando, romper essas barreiras.

Chuang Tzu (filósofo chinês do século IV a.C.), em seu poema "O Homem e a Borboleta", aqui resumido em sua essência, nos dá uma pista fantástica desta angústia existencial: "Uma vez eu sonhei que era uma borboleta, voando entre as flores do jardim. Desde então, eu nunca mais tive sossego quanto à minha verdadeira identidade. Pois não há nada que me permita saber se eu sou verdadeiramente um homem que um dia sonhou que era uma borboleta, ou se eu sou uma borboleta sonhando que é um homem."



Tarsila do Amaral: "O Sono" (1928)

A palavra surreal já nos remete a algo que transcende a razão e, portanto, extrapola o que enxergamos como real. O Surrealismo surge em Paris, nos anos 20, como um movimento libertador do consciente, da lógica e da razão, abrindo asas para a imaginação, o inconsciente e os sonhos. Não por acaso, as teorias psicanalíticas

de Sigmund Freud (1856-1939) tiveram enorme influência nessa nova concepção que ultrapassaram todos os limites da arte naqueles idos. Ao propor uma nova forma de enxergar a vida e o seu cotidiano, o movimento surrealista superou não apenas os limites puramente estéticos da arte. Desde o primeiro manifesto surrealista, valores atribuídos à "ditadura da razão" foram contraditados pelos sonhos e pelo inconsciente, como recursos a libertarem o homem de uma existência meramente utilitária – "a contralógica". Foi existencialmente uma barganha do tipo "penso logo existo" pelo "se não sonho não existo". André Breton, nesse mesmo manifesto, cria a expressão "surreal": "a proposição de uma sobre-realidade que conjuga dois estados distintos e aparentemente opostos - sonho e realidade". O ideário surrealista impõe o desempenho da esfera do inconsciente no processo da criação.

Na ótica contemporânea podemos dizer de forma inequívoca que a escola surrealista foi muito bem frequentada. Dentre seus expoentes se destacaram, além do próprio poeta André Breton; Luis Buñuel no cinema; Artaud no teatro; e, nas artes plásticas, Max Ernst, René Magritte e Salvador Dalí. Entretanto, foi na genialidade de Dalí, onde o Surrealismo, como movimento visual, atingiu o seu clímax ao expor a verdade psicológica, despindo as pessoas e os objetos de sua significância habitual e criando imagens que foram muito além da organização formal, até então tida como lógica ou racional. O catalão Salvador Dalí (1904-1989) é um gênio do nosso tempo e não diria foi, porque aqui vale o jargão, sem ser piegas, de que a sua obra é perene e a todo momento a vemos com olhos diferentes. A sua obra "O Sono", de 1937, representa para mim a mais perfeita descrição do sono REM ou como o entendemos fisiologicamente hoje: um sono de forte conteúdo cognitivo representado por esta grande cabeça apoiada em estacas que a impede de desabar, à semelhança da atonia muscular peculiar dessa fase do sono, cercada por imagens oníricas indelévels, tais como o cão, a velha, a casa e o barco, num espaço sem limites estabelecidos.

Óbvio supor que um movimento revolucionário como esse se espalharia pelo mundo e, no Brasil, a pintora Tarsila do Amaral e o escritor Ismael Nery foram os mais influenciados. Além deles, a escultora Maria Martins, o pintor pernambucano Cícero Dias, o poeta Murilo Mendes e os escritores Aníbal Machado e Mário Pedrosa também acrescentaram elementos surreais em suas obras. Em sua pintura "O Sono", Tarsila do Amaral também nos oferece uma peculiar interpretação do sono REM, dessa vez reverberando a consciência em profusão, "ad infinitum", num contexto onírico mais tropicalizado, como seria a marca do movimento modernista brasileiro - tropicalmente surreal. Detalhe importante: a obra de Tarsila é de 1928, portanto "O Sono" de Dalí em nove anos e ambos desconheciam a fisiologia do sono e muito menos o sono REM.

Em conclusão, lanço o repto final: dormir é surreal ou surreal é dormir? ■

Francisco Hora Fontes



## Um pouco sobre a Sleep Science

**A** Sleep Science é o periódico trimestral oficial da Associação Brasileira do Sono e da Federação Latino-Americana de Sociedades do Sono (FLASS). É também um periódico internacional de acesso aberto e sem taxas para submissão e publicação. Devidamente registrada em versão digital (ISSN nº1984-0063), a Sleep Science está direcionada para a publicação de artigos de qualidade, investigando o sono, a cronobiologia e afins. No último ano, conseguimos a indexação em um banco de dados internacional (Scopus) e a gestão por uma grande editora científica, a Elsevier. Todos esses objetivos foram alcançados mantendo nosso maior compromisso: único periódico de acesso aberto dedicado à Medicina e à Biologia do Sono, sem custos para os leitores e autores.

Não obstante, temos o orgulho de anunciar a parceria entre a Sleep Science e o Boletim do Sono. Com essa parceria, procuramos destacar os principais e mais interessantes artigos publicados na Sleep Science, comentando os achados de um destes artigos. Para a primeira edição do Boletim do Sono, destacamos três artigos: o artigo de Torterolo e Chase intitulado “*The hypocretins (orexins) mediate the ‘phasic’ components of REM sleep: Anewhypothesis*”, o artigo “*Sedentary behavior and sleep efficiency in active somnium-dwelling older adults*”, de Madden e colaboradores e, por último e não menos importante, o artigo de Hachul e colaboradores chamado “*The beneficial effects of massage therapy for insomnia in postmenopausal women*”.

Convidamos a todos os leitores a acessarem o conteúdo integral dos artigos gratuitamente em nosso site:

<http://www.sciencedirect.com/science/journal/aip/19840063>

**Monica Levy Andersen**  
**Editora Chefe da Sleep Science**



HOSTED BY



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

[www.elsevier.com/locate/ssci](http://www.elsevier.com/locate/ssci)

## The hypocretins (orexins) mediate the “phasic” components of REM sleep: A new hypothesis

Pablo Torterolo<sup>a,\*</sup>, Michael H. Chase<sup>b,c</sup>

<sup>a</sup>Laboratorio de Neurobiología del Sueño, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad de la República, General Flores 2125, 11800 Montevideo, Uruguay

<sup>b</sup>WebSciences International, Los Angeles, USA

<sup>c</sup>UCLA School of Medicine, Los Angeles, USA

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 19 December 2013

Accepted 27 January 2014

Available online 20 August 2014

#### Keywords:

Hypothalamus

Peptides

Paradoxical sleep

Narcolepsy

Cataplexy

MCH

### ABSTRACT

In 1998, a group of phenotypically distinct neurons were discovered in the postero-lateral hypothalamus which contained the neuropeptides hypocretin 1 and hypocretin 2 (also called orexin A and orexin B), which are excitatory neuromodulators. Hypocretinergic neurons project throughout the central nervous system and have been involved in the generation and maintenance of wakefulness. The sleep disorder narcolepsy, characterized by hypersomnia and cataplexy, is produced by degeneration of these neurons.

The hypocretinergic neurons are active during wakefulness in conjunction with the presence of motor activity that occurs during survival-related behaviors. These neurons decrease their firing rate during non-REM sleep; however there is still controversy upon the activity and role of these neurons during REM sleep. Hence, in the present report we conducted a critical review of the literature of the hypocretinergic system during REM sleep, and hypothesize a possible role of this system in the generation of REM sleep.

© 2014 Published by Elsevier B.V. on behalf of Brazilian Association of Sleep.

## Comentário

Nesse trabalho, os autores realizam uma extensiva revisão de literatura e discutem o papel dos neurônios hipocretinérgicos na geração de eventos durante o sono REM. A degeneração dos neurônios produtores de hipocretina ou orexina por uma reação autoimune está relacionada com a etiopatogenia da narcolepsia e, por esse motivo, a hipocretina é classicamente conhecida como um neurotransmissor implicado na geração e manutenção da vigília. No entanto, os autores levantam a hipótese de que a hipocretina também é essencial para a geração dos eventos fásicos do sono REM, como o movimento rápido dos olhos e espasmos musculares. Evidências experimentais, por meio de estudos de

imuno-histoquímica, indicaram que os neurônios hipocretinérgicos são inativados durante o sono não REM. No entanto, uma parte deles ativa-se durante os eventos fásicos do sono REM, sugerindo que eles possam participar na geração desse eventos. Ainda, a inibição recíproca entre os neurônios produtores de hormônio concentrador de melanina (MCH) e os neurônios produtores de hipocretina, ambos localizados no hipotálamo, é essencial na geração dos eventos tônicos e fásicos do sono REM, respectivamente. Essa hipótese traz implicações para o estudo da neurobiologia do sono, e, particularmente, sobre o estudo de distúrbios de sono, como a narcolepsia.

HOSTED BY



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

[www.elsevier.com/locate/ssci](http://www.elsevier.com/locate/ssci)

## Sedentary behavior and sleep efficiency in active community-dwelling older adults

Kenneth M. Madden<sup>\*</sup>, Maureen C. Ashe, Chris Lockhart, Jocelyn M. Chase

University of British Columbia, Division of Geriatric Medicine, Gerontology and Diabetes Research Laboratory, Vancouver, Canada

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 3 June 2014

Received in revised form

7 July 2014

Accepted 14 July 2014

Available online 16 September 2014

#### Keywords:

Sedentary behavior

Sleep efficiency

Geriatric medicine

Accelerometer

Physical activity

### ABSTRACT

**Objectives:** Previous studies have demonstrated that aerobic exercise interventions have a positive impact on sleep efficiency in older adults. However, little work has been done on the impact of sedentary behavior (sitting, watching television, etc.) on sleep efficiency.

**Methods:** 54 Community-dwelling men and women >65 years of age living in Whistler, British Columbia (mean 71.5 years) were enrolled in this cross-sectional observational study. Measures of sleep efficiency as well as average waking sedentary (ST), light (LT), and moderate (MT) activity were recorded with Sensewear accelerometers worn continuously for 7 days.

**Results:** From the univariate regression analysis, there was no association between sleep efficiency and the predictors LT and MT. There was a small negative association between ST and sleep efficiency that remained significant in our multivariate regression model containing alcohol consumption, age and gender as covariates. (standardized  $\beta$  correlation coefficient  $-0.322$ ,  $p=0.019$ ). Although significant, this effect was small (an increase in sedentary time of 3 hours per day was associated with an approximately 5% reduction in sleep efficiency).

**Conclusions:** This study found a small significant association between the time spent sedentary and sleep efficiency, despite high levels of activity in this older adult group.

© 2014 Published by Elsevier B.V. on behalf of Brazilian Association of Sleep.

## Comentário

Aqui, Madden e colaboradores relacionaram o sedentarismo à qualidade do sono de pacientes idosos. Estudos anteriores demonstraram que o exercício aeróbico tem um impacto positivo na eficiência de sono em idosos. No entanto, pouco tem sido estudado sobre o impacto do comportamento sedentário (sentado, assistindo televisão, etc.) sobre a eficiência de sono. Os

autores estudaram a relação entre tempo total de sono e o comportamento sedentário de homens e mulheres acima dos 65 anos. Nesse estudo, os autores descrevem uma associação negativa entre o sedentarismo (em horas por dia) e a eficiência de sono. Esses achados sugerem uma importante intervenção em pacientes idosos, no intuito de aumentar a eficiência e a qualidade de sono.

HOSTED BY



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

[www.elsevier.com/locate/ssci](http://www.elsevier.com/locate/ssci)

## Theoretical Essay

# The beneficial effects of massage therapy for insomnia in postmenopausal women

H. Hachul<sup>a,b,\*</sup>, D.S. Oliveira<sup>c</sup>, L.R.A. Bittencourt<sup>c</sup>, M.L. Andersen<sup>c</sup>, S. Tufik<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Departamento de Ginecologia e Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Rua Napoleão de Barros, 925, São Paulo, Brazil

<sup>b</sup>Casa de Saúde Santa Marcelina, Rua Santa Marcelina, 177, São Paulo, Brazil

<sup>c</sup>Departamento de Ginecologia, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Rua Napoleão de Barros, 925, São Paulo, Brazil

## ARTICLE INFO

## Article history:

Received 23 January 2014

Accepted 14 April 2014

Available online 16 September 2014

## Keywords:

Sleep

Insomnia

Massage

Alternative methods

Post-menopause

Hormonal therapy

## ABSTRACT

With increases life expectancy, the incidence of undesirable manifestations of menopause has increased as well. The effects of lost ovarian function include progressive decrease in estradiol secretion, trophic changes in the breast, vasomotor symptoms, anxiety, depression, and sleep disorders. Insomnia, which has physiological consequences and can result in a loss of quality of life, is prevalent in women after menopause. Hormone therapy has been widely used to reduce menopausal symptoms, but its use in recent years has been questioned because of the reported risks of cardiovascular events and increased incidence of tumors. This controversy has generated significant interest in non-hormonal treatments among both physicians and patients. Our previous research has shown a positive effect of massage therapy on menopausal symptoms. We explored the hypothesis that massage therapy would produce beneficial effects in postmenopausal women through inflammatory and immunological changes. Recent results from self-report questionnaires have shown improvements in sleep pattern and quality of life following massage therapy. These findings demonstrate the effectiveness of massage therapy for the treatment of postmenopausal symptoms, particularly insomnia, and indicate that it is a promising line of research.

© 2014 Published by Elsevier B.V. on behalf of Brazilian Association of Sleep. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

## Comentário

Nesse artigo, Hachul e colaboradores trazem um ensaio teórico sobre o efeito de massagens terapêuticas sobre o padrão de sono em pacientes em menopausa. A insônia é prevalente em mulheres após a menopausa, o que acarreta em consequências fisiológicas e perda de qualidade de vida. A terapia hormonal tem sido amplamente utilizada para reduzir os sintomas da menopausa, mas a sua utilização tem sido questionada devido aos riscos relatados de eventos cardiovasculares e aumento da incidência de tumores. Essa controvérsia aumentou a busca por tratamentos não-hormonais

entre médicos e pacientes. Nesse estudo, os autores exploraram a hipótese de que a massagem terapêutica poderia produzir efeitos benéficos em mulheres na pós-menopausa, através de alterações inflamatórias e imunológicas. Os resultados recentes de questionários autorelatados mostraram melhora no padrão do sono e qualidade de vida após a massagem terapêutica. Esses resultados demonstram a eficácia da massagem terapêutica para o tratamento de sintomas de pós-menopausa, particularmente insônia, e indicam que é uma terapia não farmacológica promissora.

# ABS NA MÍDIA

## IMPRESSA



Colaboração: Dr. Geraldo Lorenzi

**Men'sHealth**

Colaboração: Dra. Marcia Assis

## ELETRÔNICA



**ÉPOCA**

Colaboração: Dra. Rosana Alves

## TV E RÁDIO



Colaboração: Dra. Lia Bittencourt



Colaboração: Dr. Luciano Ribeiro

O título do mais recente livro do espetacular e intrigante autor Haruki Murakami é “O incolor Tsukuru Tazaki e seus anos de peregrinação”. Sem querer estabelecer comparações, quantos de nós nos sentimos incolores para nossos amigos, colegas, familiares, e, por muitas vezes, para o resto do mundo. Querendo a qualquer custo tornarmos coloridos, ou seja, visíveis. E é isso que está acontecendo com a nossa querida Associação Brasileira do Sono. Em um dado momento quis deixar de ser incolor e se tornar visível principalmente para todos os seus associados.

A atual diretoria da ABS, tendo à frente o dinâmico Dr. Geraldo Lorenzi e sua brilhante equipe, passou a imprimir um novo ritmo em tudo o que está acontecendo na área de Sono. Quando meu amigo Geraldo me convidou para encabeçar esse novo Departamento de Comunicação da ABS, me senti lisonjeado, mas ao mesmo tempo, confesso, fui tomado por uma certa paúra. Quanta responsabilidade. Mas já nas primeiras reuniões, ao lado dessa turma, percebi que a coisa poderia funcionar. Gente da pesada. A Time Comunicação, representada pela Paula Saletti e Diogo Torres, me deixou mais à vontade e otimista.

Tanto é verdade que as participações na mídia começaram a surgir. Tivemos inserções em revistas, rádios, internet, TVs e redes sociais. Até agora, participaram além de nosso time os colegas Rosana Alves, Lia Bittencourt, Geraldo Rizzo, Rosa Hasan, Luciana Macedo, Andrea Bacelar, Dalva Poyares e Marcia Assis. E temos certeza que muitas outras aparições (não espirituais) virão. Para tanto, precisamos da colaboração de todos, porque todos podem se tornar visíveis, como o personagem Tsukuru no romance de Haruki Murakami. Como diria nosso saudoso Abelardo Barbosa, o Chacrinha, com toda a sua sabedoria e irreverência: “Quem não se comunica, se trumbica”. Grande verdade. Vamos encher de cores e dar maior visibilidade para a ABS! ■

*Luciano Ribeiro Pinto Jr. – diretor do Departamento de Comunicação da ABS*

### Contribua para entrevistas:

Seja um porta-voz  
da ABS!

Envie sugestões de temas para:  
**absono@absono.com.br**

# A história da Medicina do SONO

**E**le dedica sua vida a entender e difundir a importância do sono para a existência humana, despertando para uma nova mentalidade que inclui a importância de um sono tranquilo e para o tratamento de distúrbios que podem ser fatais para a saúde. Nesta entrevista, Sergio Tufik conta como começou sua história com a Medicina do Sono, fala sobre as conquistas alcançadas até hoje na área, seu envolvimento e estudos com temas relacionados ao sono, entre outras curiosidades que você confere a seguir.

**Boletim do Sono:** Como aconteceu seu envolvimento com a Medicina do Sono?

**Sergio Tufik:** Em 1975 decidi fazer minha tese sobre o mecanismo de ação da maconha e utilizamos o sono para verificar sua ação. Estava prestes a descobrir o receptor da droga.

Achava que seria nosso grande experimento, estava muito animado e me dediquei durante um mês, sábados, domingos e feriados, noite e dia, injetando uma substância que bloqueava receptores dopaminérgicos para depois fazer uma abstinência e injetar a maconha. Privados de sono, tanto a maconha como a apomorfina faziam com que os animais ficassem agressivos. Quando a apomorfina era injetada nos animais tratados cronicamente com haloperidol, os animais brigavam, no entanto, quando injetamos a maconha, que era para acontecer o mesmo, os animais não só não brigaram, como entraram em uma catatonia absurda. Acabou o experimento e minha tese (risos). Daí, fiquei um pouco perdido e como já gostava, resolvi focar na privação de sono e estudar mais sobre o sono.

**BS:** Quando o sono começou a ser discutido de fato no Brasil?

**ST:** Em 1979 surgiu a primeira classificação dos distúrbios de sono e fiquei ainda mais envolvido. Em 1985 realizamos o primeiro congresso do sono no Brasil, e em 86 o primeiro congresso do sono nos Estados Unidos. O grande advento do

sono foi a polissonografia. Ninguém sabia como estudar o sono e com ela pudemos descobrir os motivos que atrapalhavam o sono das pessoas durante a noite e os quais elas sequer sabiam. Depois disso, o sono foi ganhando destaque e importância. No final dos anos 80 e começo dos anos 90 a área se tornou profissional, possibilitando realizar diagnósticos e formar a medicina do sono. O Brasil esteve sempre bem colocado na medicina do sono, nosso grupo de pesquisas lidera o ranking de publicação. Construímos um instituto enorme – o Instituto do Sono – e em nenhum outro lugar do mundo encontramos isso. E ainda vamos avançar muito, tenho certeza.

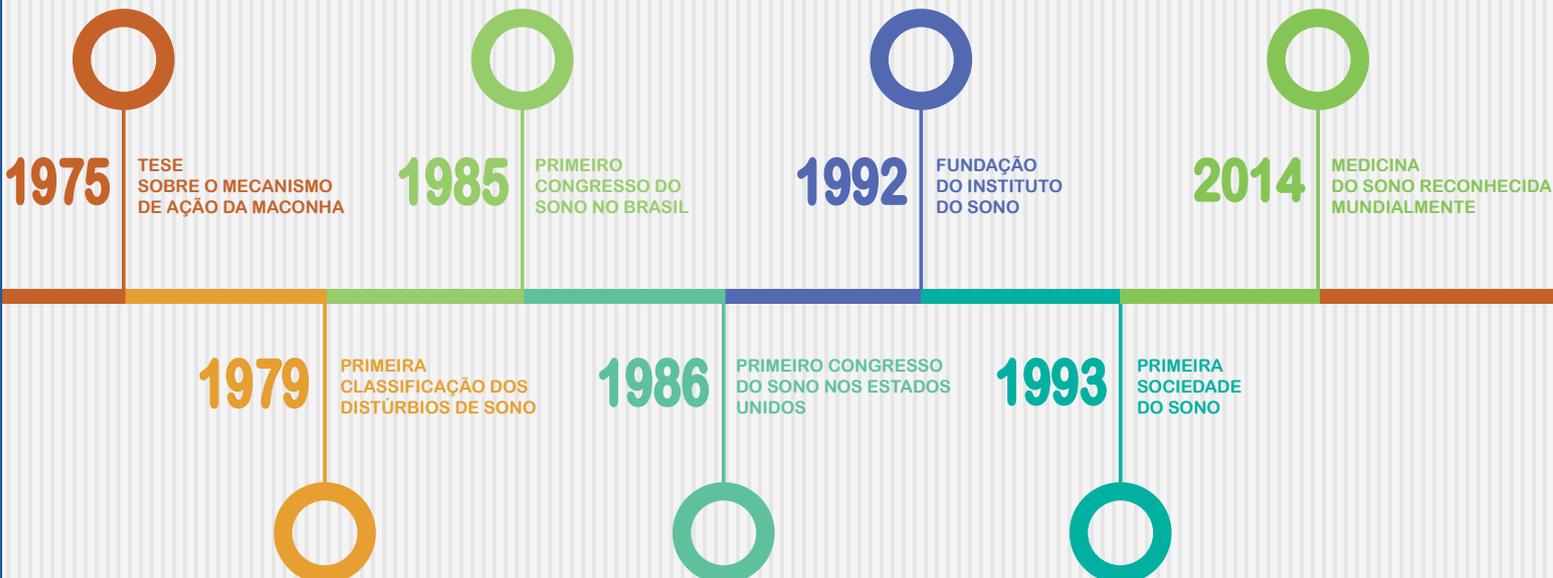
**BS:** O Sr. esteve à frente da ABS muitos anos, como foi esse trabalho?

**ST:** Organizamos a primeira sociedade do sono em 1993, no Rio Grande do Sul, depois ela veio para São Paulo, onde a estruturamos fazendo com que ela crescesse. Hoje ela existe muito bem organizada, com encontros bianuais e proporcionando inúmeros benefícios para todos. Temos um número grande de médicos do sono, com muitos profissionais empreendedores, dedicados e engajados. Acredito que montamos um grupo bem sucedido. Conseguimos também aprovar a medicina do sono como área de atuação para otorrinolaringologistas, psiquiatras, neurologistas e pneumologistas, além de formarmos a maioria dos técnicos de polissonografia e médicos do sono. Agora temos a residência em medicina do sono e nosso próximo passo é a especialização na área. Isso mostra que a medicina do sono vem se instalando e está cada vez mais forte.

**BS:** Seu trabalho tem servido também para derrubar preconceitos, afinal muitas vezes a pessoa sonolenta é vista como preguiçosa. Como é isso para o Sr.?

**ST:** Meu primeiro caso foi um paciente com mioclonia, ele vivia sonolento, perdeu o trabalho por causa disso, pois era mal visto. Descobrimos que ele fazia a fase 1 e 2 do sono,

**“Em 1979 surgiu a primeira classificação dos distúrbios de sono e fiquei ainda mais envolvido. Em 1985 realizamos o primeiro congresso do sono no Brasil e em 86 o primeiro congresso do sono nos Estados Unidos”**



mas não entrava da fase REM e DELTA. Ele dormia de oito a nove horas e continuava sonolento. Dizia que dormia bem por causa da quantidade de horas, quando na verdade seu sono era muito ruim. Esse preconceito existe e precisamos analisar muito bem cada caso, pois muitas vezes a pessoa não tem um sono bom e não percebe, precisa de um tratamento. Há pessoas matutinas e vespertinas na sociedade que muitas vezes não estão adaptadas. É preciso saber equacionar isso para que elas possam viver mais e melhor.

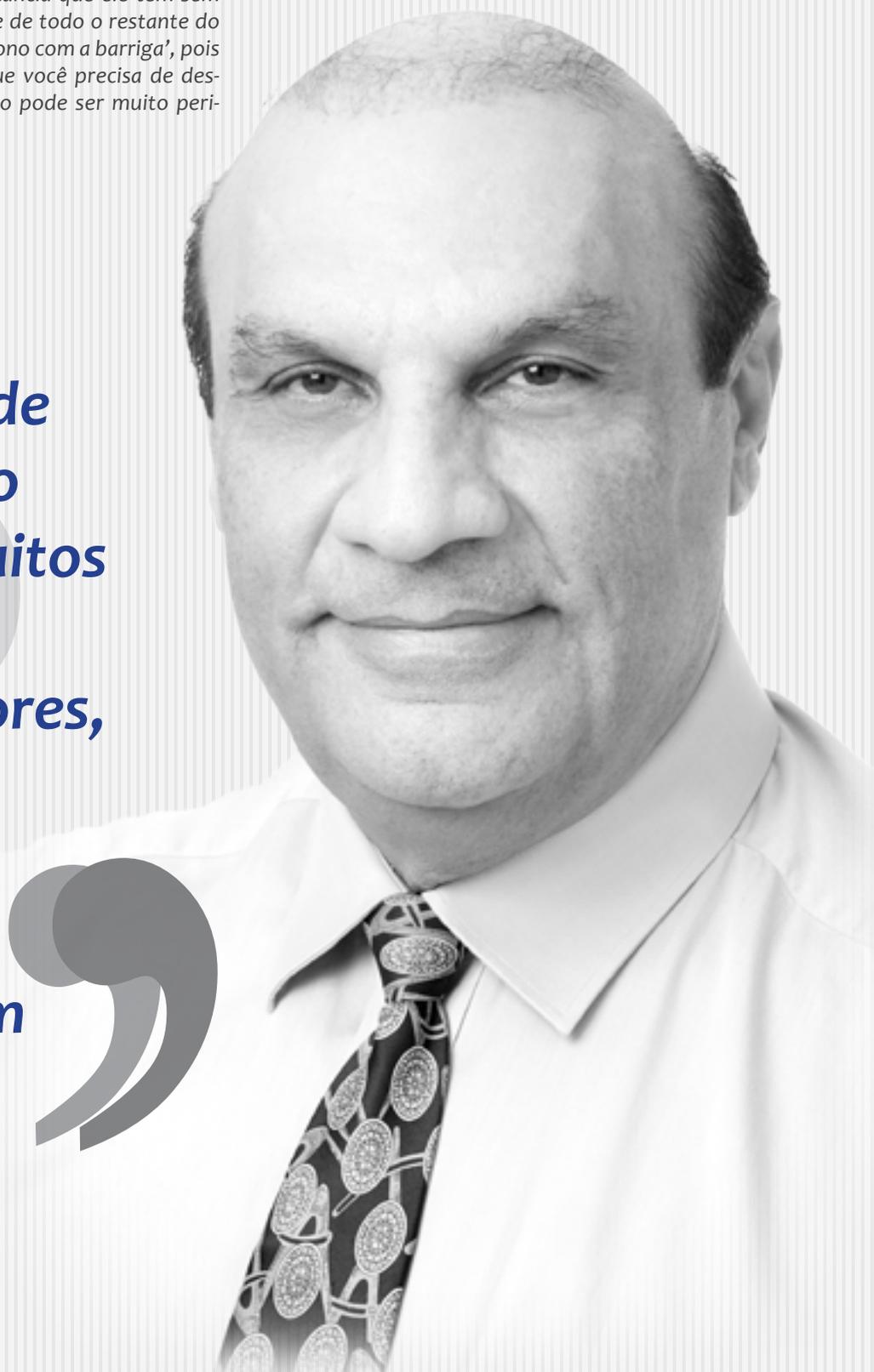
**BS:** Acha que não damos ao sono a importância que ele merece?

**ST:** Dormir é essencial para a vida, é tão importante quanto se alimentar. O sono é vital para a nossa saúde, tanto é que passamos um terço de nossas vidas dormindo. Hoje, infelizmente, nossa sociedade está cada dia mais privada de sono. As pessoas não dão ao sono a importância que ele tem sem saber que ele pode interferir na saúde de todo o restante do organismo. Não se deve 'empurrar o sono com a barriga', pois no começo ele te avisa e dá sinais que você precisa de descanso, mas depois ele te apaga, e isso pode ser muito peri-

goso. Nosso objetivo é alertar a população sobre isso, mostrar como o sono está ligado à qualidade de vida e bem-estar. Um exemplo são os acidentes de trânsito que acontecem sem motivo aparente e que muitas vezes estão relacionados ao sono. O sono é tão importante quanto os nossos sonhos! ■

**“Dormir é essencial para a vida, é tão importante quanto se alimentar”**

**“Temos um número grande de médicos do sono, com muitos profissionais empreendedores, dedicados e engajados. Acredito que montamos um grupo bem sucedido”**



## ABS CRIA NOVO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO



Pensando na necessidade de se tornar cada vez mais atuante e participante na difusão do estudo do sono, a Associação Brasileira do Sono criou um departamento de comunicação. À frente da coordenação do novo departamento está Luciano Ribeiro Pinto Jr., neurologista e especialista em Medicina do Sono.

“Nosso objetivo é divulgar e discutir cada vez mais os temas relacionados ao sono, fortalecendo a ABS e tornando-a atuante, não somente para seus membros associados, como para todos que se interessam em conhecer tudo que esteja relacionado a essa estimulante área da ciência”, afirma Dr. Luciano.

Com o departamento de comunicação, os resultados já começaram a surgir e a ABS a se tornar mais visível e conhecida, com maior participação na mídia brasileira. Para 2015, o novo departamento tem metas a cumprir. “Queremos ter um contato maior com nossos associados por meio de sua participação em programas de rádio e TV, revistas, portais e, principalmente, através do Boletim do Sono, que passa a ser nosso porta-voz e canal entre a diretoria e o associado. Queremos que todos colaborem e que o informativo seja lido e apreciado, e não esquecido no fundo de uma gaveta.”

Para Dr. Luciano, a nova função traz responsabilidades, mas também é motivo de alegria: “já fiz parte de outras diretorias e vejo que a ABS passa a ter um novo formato e, com o Dr. Geraldo Lorenzi na presidência e toda a sua equipe, sentimos um entusiasmo no ar que contagia positivamente a todos nós. O que queremos é que todos sejam contagiados por esse ciclo virtuoso. O nosso lema: ânimo, energia e ação!”, finaliza o médico. ■



**Luciano Ribeiro Pinto Jr.**  
Diretor do Departamento  
de Comunicação da ABS

## FIQUE LIGADO!



O novo portal da ABS ([absono.com.br](http://absono.com.br)) já está no ar esperando sua visita. Você poderá conferir diversas informações relacionadas ao sono, como eventos, notícias, cursos, reportagens, editais, entre outros. **Confira!**

## JÁ CONHECE O FACEBOOK DA ABS?



Acesse [facebook.com/associacaobrasileiradosono](https://facebook.com/associacaobrasileiradosono), curta a página e fique por dentro de informações sobre temas voltados para a medicina do sono!

## ANUIDADE 2015



A anuidade da Associação Brasileira do Sono terá vencimento no mês de maio de 2015 e você poderá receber o boleto em sua residência. **Atualize seu cadastro no site e aproveite o conforto!**

# QUALIDADE DO SONO É QUALIDADE DE VIDA!

INSAIE



Genuinamente brasileira, a Lumiar é especializada em cuidar da qualidade de vida e bem-estar de pacientes com distúrbios do sono e em condições de internação domiciliar e hospitalar, a partir da fabricação de oxigênio, do fornecimento de equipamentos para terapia respiratória e do auxílio técnico humanizado como apoio à utilização de seus equipamentos na linha do sono, intensive care e home care.

Há 17 anos no mercado, a empresa está em todo o território nacional, segue em franca expansão pelo mundo e já inaugurou sua primeira filial no Uruguai. Engajada por pessoas e para pessoas, a Lumiar busca, diariamente, as mais avançadas tecnologias para garantir a excelência dos seus produtos e serviços.

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

Televendas: (11) 3775-0852 / 0753

**LUMIAR**  
**Saúde**  
Terapia Respiratória

Sua respiração é a nossa inspiração.

**Unidades:** São Paulo | Rio De Janeiro | Vitória | Belo Horizonte | Goiânia | Brasília | Salvador | Maceió | Recife | Natal | Porto Alegre | Uruguai

Quando a **confiança é vital**, conte com as **melhores soluções** para **apneia do sono**, oxigenoterapia e ventilação mecânica.

**VitalAire** está presente em 33 países, atendendo mais de 1.000.000 de pacientes, provendo produtos inovadores e acompanhamento contínuo, por profissionais altamente qualificados, do hospital ao domicílio. Tudo para proteger vidas vulneráveis e garantir o melhor tratamento.

**Vitalaire, comprometido com os pacientes a qualquer hora e lugar.**

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

0800 773 0322 (central de atendimento 24 horas)

