

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

SEMANA DO SONO 2019

SONO E ENVELHECIMENTO
SERÃO O TEMA DA
CAMPANHA DESTE ANO

SONO DO BEBÊ

CONHEÇA OS PRINCÍPIOS
QUE REGULAM O RITMO
VIGÍLIA-SONO DO BEBÊ

PRIVAÇÃO DE SONO NA SOCIEDADE ATUAL

A JORNALISTA IZABELLA CAMARGO
FALA SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT,
ORIGINADA DAS HORAS INSUFICIENTES DE SONO



EDIÇÃO 16

OUTUBRO | NOVEMBRO | DEZEMBRO 2018
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Associação Brasileira do Sono



Pacientes comprometidos são pacientes aderentes

Como oferecer a seus pacientes a melhor chance de aderir ao CPAP? Mantê-los comprometidos é uma boa maneira de começar. O myAir usa uma pontuação do sono noturna e um treinamento interativo para ajudar os pacientes a se tornarem participantes ativos de sua terapia. E com 84% de pacientes novos usando o myAir e atingindo aderência em 90 dias¹, os resultados falam por si. O myAir é gratuito e não necessita de pareamento tecnológico ou configurações complicadas. Ele está disponível para usuários de dispositivos ResMed Air10™.

Incentive o seu paciente a se cadastrar visitando myair.resmed.com



¹ Lynch S et al. Estudo descritivo retrospectivo de adesão à CPAP associada ao uso do aplicativo myAir da ResMed. [Informes técnicos]. ResMed Science Center, Sydney, Austrália 2015 © 2017 ResMed Ltd. 102288/2 2017-06

sono
UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO



Editor-chefe

Luciano Ribeiro Pinto Junior

Redação

Tierno Press Comunicação
www.tiernopress.com.br
Contato: 11 93147-1616
imprensa@tiernopress.com.br

Jornalista Responsável

Luciana Tierno – MTB 32240

Colaboraram nesta edição:

Fabiana Fontainha - Redação, edição e revisão
Rita Escolano - Apuração e redação
Sílvia Carvalho - Edição e revisão

Projeto Visual / Diagramação

Macaco Elétrico Comunicação
www.macacoeletrico.com.br

Designer Responsável

Belmiro Simões

Departamento Comercial

Tao Assessoria – www.taoassessoria.com.br
Responsáveis: César Almeida e Lígia Navarro
Contato: 11 93801-0097
contato@taoassessoria.com.br

TIRAGEM

6.000 exemplares



Associação Brasileira do Sono

Diretoria ABS

Andrea Bacelar, Claudia Moreno,
Rosana Cardoso Alves, Paula Araujo,
Francisco Hora, Dalva Poyares e
Luciane Impelliziere de Mello.



Diretoria ABMS

Fernanda Haddad, Dalva Poyares,
Pedro Rodrigues Genta, Luciano Drager,
Leticia Soster, Mauricio Bagnato,
Gustavo Moreira e Almir Tavares.



Associação Brasileira de Odontologia do Sono

Diretoria ABROS

Marco Antonio Machado, Cibele Dal Fabbro,
Mária de Lourdes Rabelo, Maria Ligia Juliano,
Otavio Ferraz, Rowdley Rossi, Aline Yung,
Milton Maluly e Rafael Balsalobre.

Departamento de Comunicação

Luciano Ribeiro Pinto Junior, Geraldo Lorenzi,
Andrea Bacelar e Paula Araujo.

Conselho Editorial

Leticia Santoro A. Soster, Rosa Hasan, Pedro
Rodrigues Genta, Rosana Cardoso Alves e
Claudia Moreno.

Mais informações no site:
www.absono.com.br

Caros colegas,

Em 2018, atuamos no fortalecimento das nossas entidades ABS, ABMS e ABROS, na estruturação dos Comitês e de nossas regionais atuantes em todo o território nacional.

Foi um trabalho árduo e de recompensas imensuráveis!

Com a energia renovada, após a realização do nosso bem sucedido Congresso Brasileiro do Sono, a nossa diretoria brinda a chegada de 2019 com todo vigor e disposição para novas grandes realizações.

O Congresso proporcionou o debate de temas importantes para a saúde pública, com destaque ao Sono do Adolescente e políticas públicas para o tratamento da Apneia Obstrutiva do Sono. Também tivemos o lançamento do livro "Manual de Métodos Diagnósticos em Medicina do Sono". Este ano, deveremos divulgar o lançamento de mais um importante manual voltado ao tema Insônia.

Durante o Congresso, demos a partida para a nossa tradicional Semana do Sono, que este ano de 2019 recebe o slogan "Dormir bem é envelhecer com saúde" e será realizada de 11 a 17 de março. As nossas regionais já estão se planejando para que as ações alcancem excelentes resultados em todo o Brasil.

As ABS, ABMS e ABROS deverão levar aos associados informação científica para outros estados por meio da realização de Simpósios.

Em conjunto com o nosso Comitê de Psicologia, a diretoria está se organizando para realizar cursos online sobre Psicologia do Sono para agregar mais conhecimento aos nossos associados por meio do sistema digital.

Outro ponto importante a destacar é em relação ao credenciamento dos laboratórios, o que vem sendo realizado de forma ativa e constante. Para os laboratórios interessados em se credenciar, basta consultar as regras que estão disponíveis no nosso site (www.absono.com.br) e, ao longo do ano, informaremos mais a respeito.

A certificação e o curso de Odontologia do Sono também estão em planejamento por parte da ABROS para este ano. Em breve, divulgaremos as informações do curso preparatório para a prova de Certificação que deverá ser realizada no Congresso Brasileiro do Sono 2019, no mês de dezembro, em Foz do Iguaçu – PR.

Uma vez que a expectativa de vida tem aumentado, cabe a nós contribuímos para que a nossa população envelheça de forma saudável, consciente da importância de noites bem dormidas!

Vamos nessa!

Grande abraço!

Andrea Bacelar
Presidente da
Associação Brasileira
do Sono



Foram os sonhos (literalmente) que me levaram a enveredar no estudo da ciência do sono. Era década de 90. Mas logo percebi que estudar sonhos era tarefa complicada e difícil, principalmente pelas poucas metodologias empregadas. Se não tomássemos cuidado cairíamos no abismo que separa a neurobiologia da psicanálise e metafísica.

Nesta edição, o professor Gotthard Tribl nos concedeu uma entrevista onde fala desse tema fascinante, indo da neurobiologia e sua interface com a psiquiatria e a psicanálise.

A jornalista Izabella Camargo conta sua experiência ao ser diagnosticada com a Síndrome de Burnout e o quanto a privação de sono provocou sérias consequências à sua saúde. Seguindo a mesma linha, Dr. R. Nonato Delgado Rodrigues, neurologista e especialista em Medicina do Sono, fala sobre a síndrome do sono insuficiente e as suas consequências para a sociedade moderna.

Boas notícias da ABS. Neste número, mostramos o sucesso do Congresso do Sono de 2018, que ocorreu em São Paulo, e anunciamos a Semana do Sono 2019. Na seção **Sono e Ciência**, Dra. Paula Araujo fala da importância da *Sleep Science*, que completou dez anos em 2018, contribuindo para o crescimento da Ciência do Sono.

Especialistas do Comitê de Psicologia da ABS esclarecem os princípios que regulam o ritmo vigília-sono do bebê.

Na sua coluna, Dr. Francisco Hora faz uma reflexão sobre os paradoxos que vivemos hoje de nossas ideias e doutrinas, fazendo uma analogia com obras do pintor espanhol Francisco José de Goya y Lucientes. Vale a pena conferir.

Será que os pensamentos podem interferir na qualidade do nosso sono? Veja a resposta da psicóloga Ksdy Maiara Sousa, em **Mitos e Verdades**.

No final da década de 90 fizemos uma investigação sobre o conteúdo dos sonhos de crianças e adultos e pudemos observar que o tema (pensamento) mais comumente sonhado em todas as idades foi um só: família e amigos. É bom saber que, mesmo dormindo, nossos amigos e familiares nunca nos abandonam.

Luciano Ribeiro
Editor-chefe



Fisioterapia no tratamento dos distúrbios do sono



Dra. Moara Gomes da Rocha Cruz, vice-presidente da Regional Sergipe
Curso: Atuação do fisioterapeuta no tratamento dos distúrbios respiratórios do sono

O fisioterapeuta respiratório tem tido cada vez mais espaço na condução do tratamento dos Distúrbios Respiratórios do Sono. Com o intuito de levar conhecimento nessa área aos estudantes que cursam a faculdade de fisioterapia, a vice-presidente da Regional Sergipe, Dra. Moara Gomes da Rocha Cruz, fisioterapeuta, especialista em Medicina do Sono, realizou, em outubro de 2018, o Curso "Abordagem fisioterapêutica nos distúrbios respiratórios do sono".

"O fisioterapeuta respiratório é considerado o profissional mais indicado para adaptar os aparelhos por pressão positiva. Além disso, é indicado para acompanhar os pacientes em curto, médio e longo prazos, resolvendo problemas e garantindo a adesão e sucesso ao tratamento", enfatiza a especialista.

Além de contribuir para a formação de jovens especialistas, Moara participa ativamente nas ações da Regional de Sergipe da ABS. "A formação das regionais da ABS deu maior credibilidade aos profissionais da área da saúde em relação ao tratamento dos distúrbios do sono, além de auxiliá-los na divulgação das suas práticas clínicas e, de um modo geral, contribuiu para a disseminação de conhecimentos sobre os estudos do sono para o público não especializado. No estado de Sergipe a chegada da ABS consolidou práticas de profissionais e proporcionou maior reconhecimento", ressalta. ■



por Dalva Poyares

Nossos pensamentos e crenças podem interferir na qualidade do nosso sono?

Acredito que, em algum momento, você já tenha ouvido a seguinte expressão: "Deus ajuda quem cedo madruga", ou até mesmo outras expressões que valorizam pouco o nosso hábito de dormir. Muitos acreditam estar perdendo tempo quando dormem, ou que precisam dormir 8 horas exatas todas as noites, ou até mesmo que quem dorme muito é preguiçoso, ou seja, que dormir pouco é ser produtivo. Todas essas ideias e pensamentos sobre sono foram construídas pela nossa sociedade que necessita estar funcionado 24 horas. No entanto, tais pensamentos e crenças podem ter conotações distorcidas e até mesmo disfuncionais, levando-nos a ter sensações e comportamentos inadequados em relação ao SONO.

As crenças que temos sobre o mundo, sobre as pessoas ou sobre qualquer situação são moldadas por experiências pessoais e derivam da identificação com outras pessoas significativas e da percepção das atitudes das outras pessoas em relação ao indivíduo (Knapp e Beck 2008). De acordo com a terapia cognitiva, os indivíduos atribuem significado a acontecimentos, pessoas, sentimentos e demais aspectos de sua vida e, com base nisso, comportam-se de determinada maneira e constroem diferentes hipóteses sobre o futuro e sobre sua própria identidade (Bahls e Nevolar 2004). Esse conceito também se atribui aos hábitos de sono. **(VERDADE)**

Pessoas com transtorno de insônia muitas vezes temem o horário de dormir ou acreditam que necessitam de horas a mais de sono, ou até mesmo que não conseguem dormir o suficiente, ou, ainda, tentam dormir rapidamente para obter o máximo de sono possível. Tal conteúdo negativo sobre o hábito de sono pode levar a uma excitação fisiológica (Hofmann, 2014), o que gera ansiedade, desconforto e um estado de alerta, levando assim a uma real dificuldade para iniciar ou manter o sono. Ou seja, a crença disfuncional, nesse caso, acaba sendo a incapacidade de dormir. Esses pensamentos ou crenças muitas vezes são incorretos **(MITO)**, o que pode levar a um comportamento inadequado do hábito de dormir. Os significados ditos incorretos são denominados como "disfuncionais" ou "mal adaptativos", à medida que geram um sentimento negativo e, por consequência, a um comportamento inadequado (Bahls e Nevolar 2004).

A terapia cognitiva comportamental tem sido a mais indicada para o tratamento da insônia, pois acredita-se que não é uma situação por si só que determina o que as pessoas sentem, mas, antes, o modo como elas interpretam uma situação (Beck 1964). Dessa forma, a terapia cognitiva buscará desfazer tais crenças, apresentando evidências reais que DESMISTIFICAM as crenças disfuncionais do paciente sobre o sono ou até mesmo sobre o tratamento indicado.

Uma das técnicas utilizadas pela terapia cognitiva é a psicoeducação, fundamental para conceituar o paciente em termos cognitivos sobre determinados transtornos ou situações aversivas, fazendo com que o mesmo consiga compreender seu ritmo de sono. O paciente com distúrbio do sono costuma ter concepções equivocadas sobre a quantidade típica de sono (Hofmann, 2014). Para o distúrbio de insônia, a abordagem terapêutica oferece ao paciente estratégias cognitivas eficazes, melhor compreensão e enfrentamento do seu transtorno, modificando, assim, os hábitos inadequados de sono, diminuindo a aversão ao ambiente de dormir, informando que o sono é um processo biológico natural. ■

Autora desta matéria: Ksdy Maiara M. Sousa

REFERÊNCIAS:

Beck, A. T. Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10 1964

Beck, J. *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre, Artmed 1997.

BAHLS, Saint-Clair, and Navolar A. B. "Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos." *Psico UTP online Revista Eletrônica de Psicologia*, Curitiba 04 (2004).

Knapp, P, and Beck. A. T. " *Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research.*" *Revista Brasileira de Psiquiatria* 30.Supl II (2008): S54-64.

Hofmann, S. G. *Introdução à terapia cognitivo comportamental contemporânea*. Porto Alegre, Artmed, 2014.

Dalva Poyares é Vice-presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono, professora da UNIFESP e médica do Instituto do Sono de São Paulo.



Privação de Sono na Sociedade Atual

Izabella Camargo:
A falta de sono foi a origem da minha Síndrome de Burnout

Em 2014, a jornalista Izabella Camargo começou a manifestar os primeiros sintomas da privação de sono: depressão, sensação de que há alguma coisa errada e um cansaço absurdo.

Os sintomas foram notados após dois anos de acúmulo de noites mal dormidas por trabalhar na madrugada, desafio que assumiu durante seis anos e meio como apresentadora da TV Globo.

Para se adequar aos horários buscou alternativas que contribuíssem para uma melhor qualidade do sono. “Mesmo com uma alimentação saudável, com exercícios físicos, com a espiritualidade em dia, ou seja, cuidando integralmente da saúde, eu não conseguia alcançar uma boa qualidade no meu sono”, ressalta Izabella Camargo.

Para tentar dormir, a jornalista buscou inicialmente alternativas naturais, como meditação e florais. Logo, passou a consumir melatonina, o qual não teve efeito duradouro, dando início, então, ao tratamento medicamentoso para indução do sono.

Foram seis anos e meio trabalhando na madrugada e dormindo a quantidade de sono insuficiente. Além de pouca quantidade, a qualidade do sono também era precária. “Imagina você tentar pegar no sono às cinco horas da tarde, no calor de 36 graus e escutando o barulho das pessoas na rua”, comenta.

A cobrança excessiva para se adequar à realidade, uma vez que outros profissionais também exercem o ofício na madrugada, levou Izabella ao quadro de estresse e a privação de sono foi o gatilho para desenvolver a Síndrome de Burnout, estresse excessivo e crônico provocado por sobrecarga ou excesso de trabalho.

A jornalista conta que vivenciou momentos de apagões, enquanto estava no ar, ao vivo. “O pior apagão que tive no ar foi quando esqueci o nome da capital do Paraná, o meu estado de origem”.

Izabella relata que, antes de trabalhar na madrugada, nunca havia apresentado qualquer problema com relação ao sono. “Costumava dormir por volta das dez da noite e acordava às 6 da manhã com a sensação de bem-estar. Mesmo gostando de acordar cedo e tendo um sono regular, quando eu me vi nessa rotina, o meu corpo começou a apresentar os sinais clássicos de quem dorme menos do que precisa: problemas cardiovasculares, os meus problemas de varizes aumentaram. Tive alterações gastrointestinais, taquicardia, crises nervosas, crises de choro e desregulação do meu sistema neuroendócrino”, conta.

Após ser dispensada da emissora e superar as crises desencadeadas pela Síndrome de Burnout, ciente da constante vigília necessária com a doença, que não tem cura, a jornalista criou um Canal no YouTube para alertar as pessoas que sofrem com o problema e enfatiza: “Você pode diminuir tudo na sua vida: o carboidrato, o café, o doce, o açúcar, mas não pode diminuir jamais o sono. Saber respeitar o meu corpo foi o meu melhor presente”, conclui.

Entenda as consequências da privação de sono

Para entender o tema, Dr. R. Nonato Delgado Rodrigues, neurologista, especialista em Medicina do Sono pela ABN e ABS, explica que a principal queixa dos pacientes é a sonolência excessiva durante o dia, fazendo com que a pessoa tenha a necessidade de fechar os olhos e dormir.

“Isso interfere, por exemplo, na condução de veículos e máquinas pesadas, faz com que as pessoas falem ou cheguem atrasadas aos seus compromissos, durmam em reuniões e até apresentem dificuldade emocional, pois as sensações de alegria e de tristeza ficam

mais abafadas, o sujeito não se expressa muito porque a sonolência impede”, detalha o médico.

O especialista descreve o perfil dos indivíduos com maior propensão para o desenvolvimento dessa síndrome. “São jovens que estão muito bem empregados, com posições consideradas altas no seu local de trabalho e perspectiva de uma carreira ainda melhor”, conta Dr. Rodrigues. No entanto, a síndrome também afeta jovens estudantes, crianças com muitas atividades extracurriculares e donas de casa com excesso de afazeres, como cuidar da casa, dos filhos e do trabalho. “São pessoas mais ansiosas e também controladoras”, conta.

Além do sono incontrolável, a síndrome se manifesta de forma indireta na dificuldade de memória e de concentração, prejudicando a produtividade e a capacidade de resolução de problemas. “Esse jovem que dorme pouco porque trabalha muito acaba tendo menos capacidade de resolução dos problemas e dos desafios do seu próprio trabalho, exigindo um esforço maior do que se estivesse descansado. Leva a uma situação de esgotamento físico, mental e até mesmo moral”, esclarece.

Trabalho x Sono

Em uma sociedade extremamente competitiva as pessoas são estimuladas a produzir cada vez mais, acumulando quantidades de horas de trabalho insuficientes para que tenham determinadas posições dentro dos seus trabalhos, empresas ou locais de estudo. Dessa forma, substituem o horário de dormir pelo trabalho que levam para casa e pelas jornadas extras, chegando mais cedo ou saindo mais tarde, além de trabalhar aos finais de semana. “Se considerarmos dentro da área médica, um bom médico é aquele que toda hora é chamado para atender pacientes, que trabalha manhã, tarde, noite e de madrugada. No entanto, quando esse indivíduo entra em privação de sono apresenta maior possibilidade de erros”, exemplifica Dr. Rodrigues.

Assim como no caso da Síndrome do Sono Insuficiente, o trabalho em excesso ou em péssimas condições, assim como situações de estresse – como ficar muitas horas por dia no trânsito – são fatores que contribuem para o risco da Síndrome de Burnout, a qual também tem a privação do sono entre as suas causas, caracterizada pelo intenso esgotamento físico e mental.





Dormindo com o inimigo

O excesso do uso de eletrônicos também vem roubando as horas de sono e descanso. As pessoas levam para cama equipamentos como tablet, celular e computador, além de assistirem televisão no quarto. “O nosso sono está ficando encurralado como ilhas entre mares de vigília”, explica o médico.

Problemas metabólicos

O sono em qualidade e quantidade insuficientes também pode causar problemas metabólicos graves devido ao aumento do funcionamento do Sistema Nervoso Simpático. “Essa ativação do Sistema Nervoso Simpático decorre do acionamento do eixo funcional que existe no cérebro que vai do hipotálamo para a hipófise e depois para a suprarrenal. Esse eixo produz o hormônio do estresse, o cortisol. Pessoas que dormem pouco e mal têm o aumento do cortisol, o que faz com que tenham menos capacidade de combater infecções, por exemplo”, esclarece Dr. Rodrigues.

Ele explica que essas alterações metabólicas também podem acelerar o coração, aumentar a pressão e a glicose, causar transtornos de humor, como a depressão, e levar o paciente à obesidade. “O cérebro tem como função nos manter vivos e saudáveis. Por isso, quando não dormimos direito, não conseguimos ficar acordados direito e isso representa uma ameaça ao estado de vigília e atenção do indivíduo”, diz.

Conscientização

Para o Dr. R. Nonato Delgado Rodrigues o esclarecimento da população sobre a importância da higiene do sono é o principal caminho para a prevenção e o tratamento dos problemas relacionados às noites mal dormidas. “O indivíduo precisa de sono, assim como precisa de água para se hidratar. Se o sono não for respeitado, vai cobrar e aparecer na vida do indivíduo durante o seu dia”, enfatiza. Segundo ele, a higiene do sono deveria fazer parte do currículo de ensino para determinadas faixas de idade.

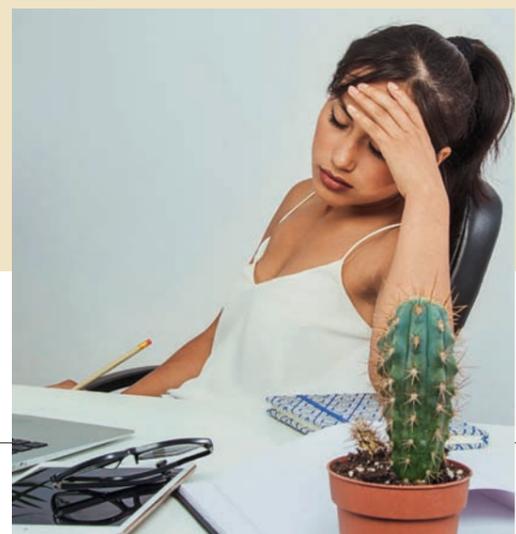
Perguntado sobre que dicas daria para o equilíbrio entre sono e as exigências da vida moderna, o neurologista lembra a sabedoria chinesa: “a melhor dica é aquela que os chineses já nos deram há milênios quando disseram que o dia de 24 horas deve ser dividido em partes iguais: 8 horas para o trabalho, 8 horas para diversão e 8 horas para o sono. Se tivermos uma vida mais equilibrada, sem exagerar em nenhum desses temas, seguramente vamos nos manter saudáveis do ponto de vista do sono e da saúde geral”, destaca Dr. Rodrigues.

Vale ressaltar a importância do especialista em Medicina do Sono na condução desses casos, ajudando o paciente tanto no diagnóstico quanto na aquisição de melhores hábitos para que o sono, compatível com a idade, possa ser delineado de forma mais clara e fácil.

Ao analisar os hábitos de sono e a saúde do paciente, o médico avalia se ele apresenta a Síndrome do Sono Insuficiente ou se o quadro está relacionado a outros problemas, como apneia do sono e pernas inquietas. “Muitas vezes a solução não é muito complicada, precisa apenas de um bom profissional conduzindo o caso e de disciplina por parte do paciente”, finaliza. ■

Sinais de privação de sono

- Dificuldade de concentração
- Dificuldade para expressar emoções
- Incapacidade para resolver problemas
- Irritabilidade e alterações de humor
- Problemas de memória
- Sonolência excessiva durante o dia



Congresso Brasileiro do Sono 2018

Recorde de público

Cerca de 1.100 inscritos



Com grade científica criteriosamente preparada, promovendo debates de temas que norteiam a saúde pública, o Congresso Brasileiro Sono 2018, realizado nos dias 30 de novembro e 01 de dezembro de 2018, no Centro de Convenções Frei Caneca, em São Paulo, reuniu 1.094 estudiosos do sono de diferentes áreas da saúde. O Sono do Adolescente e Apneia Obstrutiva do Sono foram alguns dos destaques da grade científica. Outros temas importantes como Privação do Sono; Cronomedicina; Saúde Mental; Novidades em Diagnóstico; Novos Medicamentos e Novas Tecnologias para o Tratamento, Abordagem Multidisciplinar; Obesidade e Envelhecimento também foram apresentados no evento.

SONO DO ADOLESCENTE

ABS divulga dossiê



Dra. Andrea Bacelar
Presidente da Associação Brasileira do Sono

Uma das novidades apresentadas foi a divulgação do dossiê da ABS “Horários escolares e implicações no sono dos adolescentes”, resultado do levantamento feito em mais de 10 estados brasileiros durante a Semana do Sono 2018. O documento apresenta subsídios teóricos e epidemiológicos sobre a necessidade do ajuste do início dos horários escolares para promover a saúde dos adolescentes.

Especialistas discutem alternativas para flexibilização do horário das aulas

Um dos debates, mediado pelo Dr. Fernando Louzada, neurocientista da ABS, contou com a participação dos especialistas Eduardo Deschamps, presidente da Comissão Nacional de Educação, e o Dr. Roberto Lent, fundador e Coordenador Geral da Rede Nacional de Ciência para Educação.



Da esquerda para a direita:
Dr. Eduardo Deschamps, Dr. Fernando Louzada, Dr. Roberto Lent

Eduardo Deschamps apresentou algumas questões que devem ser consideradas para que tais propostas de mudanças sejam implementadas. “Precisamos considerar algumas questões operacionais de funcionamento das redes de ensino, que dizem respeito ao transporte escolar, alimentação escolar, sem contar a própria cultura que os pais têm em relação aos horários dos filhos e sua rotina de horário de trabalho”, pondera.

Para o Dr. Fernando Louzada, o debate foi esclarecedor e contribuiu para apontar caminhos. “Acreditamos que a reforma do Ensino Médio será um momento muito propício para que, nos próximos dois anos, que é o prazo para implementação do ensino integral, possamos discutir propostas e colaborar com os secretários de educação e com os gestores para que essas mudanças sejam viabilizadas”, afirma o moderador do debate.

PARTICIPAÇÃO ESTRANGEIRA NO CONGRESSO



Dr. Ferran Barbé **Dr. Daniel Cardinali** **Dr. Gotthard G. Tribl** **Dr. Daniel Pérez Chada**

fotos: divulgação

Novidade no tratamento da Insônia

O Congresso apresentou uma nova perspectiva de tratamento para a insônia. Trata-se da eszopiclona, parte da nova geração de fármacos, da classe dos hipnóticos. Segundo o Dr. Luciano Ribeiro Pinto, médico neurologista da ABS, “é um medicamento seguro que virá para preencher um espaço muito importante no tratamento de pacientes. Como indutor do sono, atua no sistema nervoso central, nos receptores conhecidos como Gaba. Sua ação é mais prolongada durante a noite, sendo metabolizada mais lentamente pelo organismo, com uma meia-vida de seis horas. Está no mercado americano há muitos anos e no Brasil já foi aprovado pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), devendo entrar em circulação nacional ainda no primeiro semestre de 2019”, conclui.

Lançamento do Manual de Métodos Diagnósticos em Medicina do Sono



Da esquerda para a direita:
Dra. Leila Azevedo de Almeida, Dra. Letícia Maria Santoro,
Dr. Rogério Santos Silva

Um dos grandes destaques do Congresso foi o lançamento do Manual de Métodos Diagnósticos em Medicina do Sono, dos autores Dr. Rogério Santos Silva, Dra. Leila Azevedo de Almeida e Dra. Letícia Maria Santoro, coordenado pelo Dr. Luciano Ribeiro Pinto. “O nosso objetivo foi criar um material de referência, não só para médicos e técnicos, mas também todos aqueles que trabalham na área da medicina do sono”, relata Dr. Rogério.

O Manual está disponível no site da Editora Atheneu: www.atheneu.com.br

DIRETORIAS ABS, ABMS E ABROS



Da esquerda para a direita:
Dr. Marco Antônio Machado, presidente da ABROS;
Dra. Cláudia Moreno, vice-presidente da ABS
e diretora científica do Congresso;
Dr. Geraldo Lorenzi Filho, presidente do Congresso;
Dra. Fernanda Haddad, presidente da ABMS;
Dra. Andrea Bacelar, presidente da ABS.

Apneia Obstrutiva do Sono (AOS)

Com o objetivo de ajudar àqueles com problemas de apneia, a diretoria da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS), vem trabalhando no projeto de incorporação do tratamento com CPAP (aparelho de Pressão Aérea Positiva) para pacientes com a Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). Isso tanto no sistema público quanto no sistema privado de saúde brasileiro.

“Estamos finalizando a elaboração de um documento, um Dossiê, com informações acadêmicas e técnicas sobre a doença AOS e o seu tratamento, que serão posteriormente discutidas com as especialidades médicas que atuam em sono. Serão ainda submetidas aos órgãos públicos e privados que gerenciam esse tipo de demanda”, explica a Dra. Fernanda Haddad, presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono.

APOIO DA INDÚSTRIA



SONO 2018

São Paulo-SP



Da esquerda para a direita:
Dra. Cláudia Moreno, vice-presidente da ABS
e diretora científica do Congresso;
Dra. Andrea Bacelar, presidente da ABS;
Dra. Rosana Cardoso Alves, diretora da ABS;
Dra. Paula Araujo, diretora da ABS.

Onde há vontade, há um caminho



Em 1972, nasceu a empresa que deu origem ao Grupo Eurofarma. Nos orgulhamos de nossas conquistas, mas olhamos para o futuro e nos alimentamos de novos desafios. Somos a Eurofarma de hoje e trabalhamos para a Eurofarma do amanhã.

Do sonho à realidade.
Do Brasil para o mundo.

- +45 anos de história
- Entre as 3 maiores farmacêuticas brasileiras
- 1ª multinacional farmacêutica do Brasil
- Cerca de 6.300 colaboradores
- Aproximadamente 2.800 representantes, com uma das maiores forças de vendas e propaganda médica da América Latina



Para saber mais, acesse:
www.eurofarma.com.br



AGONISTAS SELETIVOS DO RECEPTOR GABA-A (DROGAS Z):

primeira escolha no tratamento medicamentoso da insônia.¹⁻³

A insônia é o distúrbio do sono mais frequente e pode afetar de forma dramática a qualidade de vida das pessoas.⁴⁻⁶ O tratamento para ser efetivo, necessita da constante atenção do médico e de sua adaptação à situação particular de cada paciente.*

O tratamento da insônia sempre deve envolver abordagens comportamentais e educativas, no entanto, para muitos pacientes, é necessário o apoio de um tratamento farmacológico.^{2,7-9}

O III Consenso Brasileiro de Insônia considerou os agonistas seletivos de receptor GABA-A (chamados drogas Z) como a primeira escolha de tratamento farmacológico da insônia em adultos, apresentando eficácia e boa tolerabilidade, sendo que o primeiro desses agonistas foi o zolpidem.¹⁻³

A seletividade dessas drogas é uma vantagem em relação aos benzodiazepínicos, porque elas apresentam efeito sedativo sem apresentar de forma significativa efeito ansiolítico ou relaxante muscular, produzindo assim o seu efeito hipnótico de forma que o sono induzido por elas se aproxima mais do sono natural, causando redução dos despertares noturnos e aumentando o tempo e a qualidade do sono. O zolpidem, quando utilizado em curto prazo (2 a 3 semanas), é um hipnótico eficaz e seguro, inclusive em idosos.¹

Uma pesquisa recente mostrou que o zolpidem ainda é o medicamento mais prescrito para o tratamento

da insônia crônica com uma efetividade de 76,7% na resolução dos sintomas.¹⁰

Tanto os benzodiazepínicos quanto os agonistas seletivos agem no receptor GABA-A do complexo GABA. O zolpidem é o primeiro agonista seletivo do receptor GABA-A para a subunidade alfa 1.¹ A diferença entre eles é que os agonistas específicos agem seletivamente na subunidade alfa 1, responsável pelo efeito sedativo e hipnótico, sendo, por isso, mais seletivos.¹¹

Análises clínicas e polissonográficas apontam que o zolpidem tem características farmacológicas que o tornam eficaz para a dificuldade com o início ou manutenção do sono, pois tem baixa influência na arquitetura do sono, causa pouca redução de N3 e de sono REM e possui baixo risco de dependência mesmo com uso prolongado (alguns estudos mostraram sua eficácia por 6 a 12 meses, sem o desenvolvimento de tolerância).^{11,12}

Isso tudo torna o zolpidem o hipnótico de primeira escolha no tratamento da insônia, podendo ser utilizado no tratamento inicial e de manutenção.¹⁻³

Mesmo bem tolerados, os agonistas da subunidade alfa 1 do receptor GABA-A não são isentos de efeitos colaterais, podendo causar sonolência, tontura, dor de cabeça, sintomas gastrointestinais, problemas de memória, pesadelos, confusão mental e amnésia durante o período de uso.¹

Mais uma vez, reafirmando o seu compromisso com a classe médica e a saúde dos brasileiros, a **EUROFARMA LANÇA** o seu **INDUTOR DE SONO** à base de zolpidem. Oferecendo uma opção prescritiva de um **AGONISTA SELETIVO DO RECEPTOR GABA-A (Droga Z), FÁCIL iniciar, FÁCIL manejar e FÁCIL retirar**,¹³⁻¹⁵ para o médico. E para o paciente, acesso ao medicamento de **primeira escolha** no tratamento da insônia. Isso tudo com a **qualidade e confiança Eurofarma**.

Referências bibliográficas: 1. BACELAR, A.; PINTO Jr. L.R.; e cols. *Insônia do Diagnóstico ao Tratamento*. III Consenso Brasileiro de Insônia, 1ª ed. São Paulo: Editora e Eventos Omnifarma Ltda. 2013. 2. Matheson, E.; Hainer, B.L. Insomnia: pharmacologic therapy. *Am. Fam. Physician*. 2017 Jul 1; 96(1):29-35. 3. Sateia, M.J.; Buysse, D.J.; Krystal, A.D.; Neubauer, D.N.; Heald, J.L. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J. Clin. Sleep Med*. 2017 Feb 15; 13(2):307-49. DOI: 10.5664/jcsm.6470. 4. Roshbash, M. A 50-year personal journey: location, gene expression, and circadian rhythms. *Cold Spring Harb Perspect Biol*. 2017 Dec 1; 9(12). pii: a032516. DOI: 10.1101/cshperspect.a032516. 5. Top, D.; Young, M.W. Coordination between differentially regulated circadian clocks generates rhythmic behavior. *Cold Spring Harb Perspect Biol*. 2017 Sep 11. pii: a033589. DOI: 10.1101/cshperspect.a033589. 6. Hall, J.C.; Chang, D.C.; Dolezelova, E. Principles and problems revolving around rhythm-related genetic variants. *Cold Spring Harb Symp Quant Biol*. 2007; 72:215-32. DOI: 10.1101/sqb.2007.72.039. 7. Schwartz, D.R.; Carney, C.E. Mediators of cognitive-behavioral therapy for insomnia: a review of randomized controlled trials and secondary analysis studies. *Clin. Psychol. Rev*. 2012 Nov; 32(7):664-75. 8. Matthews, E.E.; Arnedt, J.T.; McCarthy, M.S.; Cuddihy, L.J.; Aloia, M.S. Adherence to cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic review. *Sleep Med. Rev*. 2013 Dec; 17(6):453-64. 9. Ringdahl, E.N.; Pereira, S.L.; Deltzell, J.E. Jr. Treatment of primary insomnia. *J. Am. Board. Fam. Pract*. 2004 May-Jun; 17(3):212-9. 10. Pillai, V.; Roth, T.; Roehrs, T.; Moss, K.; Peterson, E.L.; Drake, C.L. Effectiveness of benzodiazepine receptor agonists in the treatment of insomnia: an examination of response and remission rates. *Sleep*. 2017 Feb 1; 40(2):1-10. DOI: 10.1093/sleep/zw044. 11. Declercq, A.; Smits, M. Zolpidem, a valuable alternative to benzodiazepine hypnotics for chronic insomnia? *J. Int. Med. Res*. 1999; 27(6):253-63. 12. Sanger, D.J. The pharmacology and mechanisms of action of new generation, non-benzodiazepine hypnotic agents. *CNS Drugs*. 2004; 18 Suppl 1:9-15; discussion 41.43-5. 13. Roehrs, T.A. et al. Twelve months of nightly zolpidem does not lead to rebound insomnia or withdrawal symptoms: a prospective placebo-controlled study. *J. Psychopharmacol*. 2012 Aug; 26(8):1088-95. 14. Kairos Web Brasil. Disponível em: <http://brasil.kairosweb.com>. Acesso em: Junho/2018. O produto referência tem preço 40% maior que Turno. 15. Bula do produto Turno®. Fonte: *Monografia: Dr. Walter André dos Santos Moraes - CRM-SP 63.802 - Atualização sobre o tratamento com indutores do sono (MG_DrWalter_Zolpidem_IMR-TS).indd Página espelhada-Páginas 2-15, phx ts-af 08/03/18.

Turno (hemitartrato de zolpidem). Indicações: insônia. **Contraindicações:** hipersensibilidade, insuficiência respiratória severa ou aguda, insuficiência hepática severa, <18 anos. **Reações adversas:** Comuns: alucinação, agitação, depressão, pesadelos, alterações do sono, cefaleia, amnésia anterógrada, alterações gastrointestinais, dores nas costas, infecções no trato respiratório, fadiga. **Precauções:** apneia do sono, *miastenia gravis*, fenômeno de retirada. Não readministrar. Não exceder 10 mg. Doença psicótica, amnésia, ideação suicida, depressão, reações psiquiátricas e paradoxais, sonambulismo e comportamentos associados, comprometimento psicomotor, tolerância, dependência, insônia de rebote, síndrome do QT longo, Gravidez e lactação. Alcoolismo e dependência de drogas. **Interações medicamentosas:** opioides, álcool, depressores do SNC, inibidores e indutores da CYP450. Fluvoxamina e ciprofloxacino. **Posologia:** adultos: <65 anos: 10 mg/dia. >65 anos: 5 mg/dia (1/2 comprimido). MS 1.0043.1225. **VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SÓ PODE SER VENDIDO COM RETENÇÃO DE RECEITA.** Material destinado exclusivamente aos profissionais habilitados a prescrever medicamentos. euroatende@eurofarma.com.br.

CONTRAINDICAÇÃO: PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA AGUDA E/OU SEVERA. **INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA:** USO CONCOMITANTE DE ÁLCOOL, DEPRESSORES DO SNC, OPIOIDES, INIBIDORES E INDUTORES DA ENZIMA CYP450.

TURNO® (HEMITARTARATO DE ZOLPIDEM) É UM MEDICAMENTO. DURANTE SEU USO, NÃO DIRIJA VEÍCULOS OU OPERE MÁQUINAS, POIS SUA AGILIDADE E ATENÇÃO PODEM ESTAR PREJUDICADAS.

MATERIAL MÉDICO CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE À CLASSE MÉDICA.

semana do SONO 2019

Dormir bem é envelhecer com saúde.



Diretoria e representantes das Regionais da ABS na reunião de partida da Semana do Sono 2019

“Dormir bem é envelhecer com saúde!”

Com esse slogan, a Associação Brasileira do Sono realizará, de 11 a 17 de março deste ano a Semana do Sono 2019.

Tendo em vista que o sono passa por modificações fisiológicas à medida que a idade avança, os especialistas pretendem alertar a população sobre a importância de cuidar da qualidade do sono desde cedo.

A médica neurologista Dra. Andrea Bacelar, presidente da Associação Brasileira do Sono, ressalta que “o tripé de um envelhecimento saudável passa por uma alimentação de qualidade, atividade física regular e um sono reparador ao longo da vida”. Ela explica que as pessoas que costumam dormir mal têm mais chance de desenvolverem ou anteciparem o aparecimento de doenças, necessitando de intervenções e tratamentos crônicos, incluindo aquela quantidade de medicações para tomar diariamente. “O cuidado com a quantidade e qualidade do sono deve ser permanente para que, nas fases mais avançadas das nossas vidas, possamos usufruir de uma qualidade de vida melhor”, alerta a especialista.

Com o intuito de conscientizar a população de todo o território nacional, levando informação especialmente em regiões carentes de conhecimento, as regionais da ABS estão planejando suas ações.

“A nossa expectativa é atuar de forma abrangente para que o maior número de pessoas possa participar, tirar dúvidas e receber materiais informativos. Acreditamos que conseguiremos contribuir para que mais pessoas entendam a importância do sono, não somente em curto prazo, mas os benefícios a longo prazo e, mais, que possam identificar maus hábitos e de seus familiares na rotina diária, corrigindo-os, promovendo saúde e prevenindo doenças”, conclui. As ações da Semana do Sono 2019 deverão ser realizadas em 25 estados brasileiros e serão promovidas pelas Regionais da ABS.

A reunião de partida foi realizada durante o Congresso Brasileiro do Sono 2018, no mês de dezembro do ano passado, no Centro de Convenções Frei Caneca, em São Paulo, e teve a participação de todos os representantes regionais da entidade.

A programação completa das ações da Semana do Sono 2019 estará disponível, em breve, no nosso site: www.absono.com.br. ■



Sono e Psiquiatria Transcultural

Como interpretar sonhos com base no estudo das manifestações psiquiátricas nas diferentes culturas

Presença internacional importante no Congresso, o **Dr. Gotthard G. Tribl**, neurologista e psiquiatra de Viena, Áustria, apresentou a palestra "Interpretando sonhos no contexto transcultural", na grade que tratou o tema "Dos Sonhos aos Comportamentos Anormais", com a moderação da Dra. Rosana Cardoso Alves (SP). O médico morou em São Paulo e foi professor visitante na Divisão de Neurologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Como especialista em distúrbios de movimentos e medicina de sono, teve várias publicações sobre esses temas em diversos veículos científicos estrangeiros. Dentre seus estudos sobre o sonho, destacam-se aqueles com ênfase nos aspectos culturais, em que os resultados mostram a zona existencial do sonho como um objeto de pesquisa muito instrutivo para observar relações entre a neuropsiquiatria e as ciências humanas. Atualmente morando e trabalhando na Suíça, o Dr. Gotthard concedeu a seguinte entrevista para a **Revista Sono**:



de dados da Alemanha. Resulta que os conteúdos dos sonhos, analisados numa abordagem quantitativa empírica, mostram diferenças estatísticas claras entre os dois grupos. Os padrões de conteúdo nos sonhos indicam reflexões de características basais das culturas respectivas. Há poucos estudos estruturados e quantitativos de tais comparações entre diferentes culturas ou países. Sobre o Brasil e a Alemanha, culturas bem diferentes, não há nada publicado. Nossos dados mudam isso e indicam fortes ligações entre cultura e conteúdos de sonho.

sono ■ Que aspecto abordado em sua palestra pode ser considerado uma novidade em termos de pesquisa ou conhecimento?

Dr. Gotthard ■ Um resultado interessante é que nos relatórios dos sonhos dos brasileiros aparece o termo "saudade" e, tanto a palavra como suas diferentes narrativas, são claramente baseadas nesse conceito cultural. Isso é um achado ainda não descrito na literatura empírica e mostra que

Reinvente seus sonhos

AirMini significa nunca deixar a terapia em casa. Viaje mais leve e durma melhor com o menor CPAP do mundo.

Saiba mais em [ResMed.com/ExploreAirMini](https://www.resmed.com/ExploreAirMini)



Disponível em breve





foto: phobias.com

certas características culturais têm significado para o sonho. Nesse caso, em especial, nos faz pensar se a saudade se expressa no sonho ou se, ao contrário, o sonho molda a saudade.

sono ■ Poderia destacar como a interpretação dos sonhos evoluiu nos últimos cinco anos em termos de pesquisa em psiquiatria?

Dr. Gotthard ■ A pesquisa empírica de sonho é um campo de investigação negligenciado que exige grande esforço para obter resultados, mas recebe poucos recursos e, conseqüentemente, avança muito lentamente. Assim, é preciso observar períodos mais longos do que cinco anos. O que há de novo e relevante, depois da psicanálise, é a abordagem quantitativa de Calvin S. Hall, avaliando os sonhos sistematicamente por meio de uma multiplicidade de escalas de conteúdo. Isso permite comparações estatísticas entre grupos de sonhadores e mostrou que a maioria dos conteúdos de sonho são temas da vida comum (ordinária). Também foi constatada uma relação entre os conceitos e as preocupações pessoais basais e os conteúdos de sonho. Esse achado é fundamental para a chamada hipótese de continuidade, isto é, a teoria de que os conteúdos de sonho mais significativos mostram especialmente temas básicos existenciais.

sono ■ Qual o distúrbio do sono que mais o preocupa como médico? Por quê?

Dr. Gotthard ■ O aspecto que parece mais significativo nos pacientes com distúrbios do sono é algo que gostaria de nomear como uma “alexitimia(*) onírico-sonológica”, uma certa incapacidade de se relacionar com as próprias experiências durante o período do sono. Frequentemente, o sono é conceituado como

uma verdadeira “caixa preta”, na qual se entra à noite e sai pela manhã. Segundo essa visão, o que lá acontece não teria significado algum e não deveria aborrecer o dormente. As chances de entender melhor a personalidade, de aprender mais sobre o próprio corpo e de receber sinais de avisos corporais ou psíquicos ficam plenamente ignoradas. Quando ocorre a manifestação de problemas e até distúrbios do sono, estes são encarados de forma alheia. A epidemia da síndrome do sono insuficiente induzido comportamentalmente – aquela em que o indivíduo busca dormir o menos possível e ignora as reais funções do sono – me parece ser a causa constante dessa alexitimia. Em nossa sociedade, o sono ainda é percebido como algo estranho sobre o qual não se fala e nem há nada a entender. Isso tem de mudar para melhorar a situação dos pacientes com distúrbios do sono e para reduzir o risco de desenvolver problemas nesse campo.

sono ■ Qual seria o destaque na medicina do sono para os especialistas brasileiros buscarem mais informações, visando melhorar a prática clínica?

Dr. Gotthard ■ Tanto para entender o impacto dos distúrbios do sono nos pacientes, como para lidar melhor com os próprios recursos pessoais, o mais recomendável seria otimizar a capacidade de autointrospecção. O sono e os sonhos têm mensagens e oferecem uma janela para que a pessoa possa se livrar de atitudes concretistas e mecanicistas demais. Não é apenas de pressão respiratória suficiente e benzodiazepínicos que o cérebro adormecido precisa. ■

(*) alexitimia: incapacidade para reconhecer e expressar emoções e sentimentos.

“As opiniões apresentadas nessa sessão são exclusivas dos entrevistados e não refletem, necessariamente, a opinião da ABS.”

Sleep Science

FELIZ ARTIGO NOVO

fotos: freepik



A disseminação do conhecimento científico é fundamental para o crescimento da Ciência, pois possibilita a elaboração de novos questionamentos com base no conhecimento gerado. Além disso, o conhecimento gerado e disseminado norteia a prática clínica, permitindo o exercício da medicina baseada em evidências e a formação de opiniões e comportamentos sociais. A importância de jornais científicos para a disseminação do conhecimento foi destaque em texto publicado na Revista Sono em 2015 (edição 4), ano em que a *Sleep Science* foi indexada na base de dados PubMed (biblioteca virtual para a literatura científica na área biológica e biomédica)¹. No texto, a Editora-Chefe do jornal destacou a importância da *Sleep Science* para a ciência nacional e para a formação dos clínicos e pesquisadores brasileiros: “a *Sleep Science* não é importante apenas pelos seus feitos internacionais, mas também se destina ao público nacional. Na medida em que a *Sleep Science* se torna internacional, pesquisadores estrangeiros acabam por publicar suas pesquisas em nossa revista. Portanto, por meio da *Sleep Science* podemos promover uma qualificação dos nossos sócios, ao colocá-los em contato com os mais recentes avanços da pesquisa sobre sono mundial. Em uma perspectiva globalizada, a *Sleep Science* age em duas vias: dar visibilidade internacional à pesquisa nacional e trazer ao pesquisador nacional as tendências da pesquisa mundial”.

Em 2018 a *Sleep Science* completou 10 anos. Dez anos contribuindo para o crescimento da Ciência do Sono e da formação dos profissionais que atuam na área. E foi nesse mesmo ano que tivemos a publicação de um artigo que atualmente é o mais acessado² e, portanto, disseminado, de todos os manuscritos publicados pelo jornal.



foto: freepik

O artigo foi publicado no final de março de 2018 (v11n1) e até dezembro do mesmo ano obteve mais de 2.000 visualizações, sendo citado quatro vezes por outros estudos. O estudo, destaque nesse texto, é do grupo do pesquisador Matthew Driller, da Universidade Waikato, Nova Zelândia. O artigo “Development of the athlete sleep behavior questionnaire: A tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes” teve por objetivo desenvolver e validar um questionário para avaliar sono e comportamentos associados ao sono em atletas de elite.

O único questionário específico e validado para essa população era o *Athlete Sleep Screening Questionnaire*, criado para ser uma ferramenta clínica para triagem de distúrbios do sono em atletas. A ferramenta tem sua importância destacada devido a prevalência de queixas e distúrbios do sono nessa população e ao conhecido papel do sono na recuperação fisiológica e psicológica de atletas de elite. Os autores destacam que atletas de elite apresentam

alterações no sono decorrente do nervosismo das competições, das alterações fisiológicas devido ao esforço físico, como aumento da temperatura corporal, fadiga e dor muscular. Ainda, cochilos longos no período da tarde, uso excessivo de estimulantes e as viagens frequentes (que podem causar distúrbios de ritmo como o *jet lag*) seriam fatores contribuintes para o sono de má qualidade. Embora o questionário *Athlete Sleep Screening Questionnaire* seja de uso para avaliar distúrbios do sono, os autores mencionam a necessidade de ter um instrumento para fornecer informações úteis sobre as práticas comportamentais associadas ao sono dos atletas de elite, permitindo feedback e modificações comportamentais com base em suas respostas. Nesse sentido, os autores desenvolveram o *Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ)*, um instrumento com 18 afirmações associadas a uma escala *Likert*³ com escores variando de 1 (nunca) a 5 (sempre). As afirmações estavam relacionadas a comportamentos associados ao sono, por exemplo, ir para a

cama com dores musculares, treinar após 19h e uso de medicações para dormir. A validação do questionário foi realizada com 564 participantes (282 mulheres, média da idade 25 anos), sendo que desses 242 eram atletas. Os sujeitos eram de diferentes nacionalidades (Austrália, Canadá, Estados Unidos, Inglaterra, Índia, Malásia, Nova Zelândia, Portugal, Suécia). Os dados obtidos com o questionário foram comparados com dados de questionários já validados na população em geral, como a Escala de Sonolência de Epworth, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, e o Índice de Higiene do Sono. Ainda, 50 atletas participantes utilizaram actigrafia por 7 dias para avaliar objetivamente o ritmo de sono. Os dados obtidos no estudo fundamentaram o uso do questionário para avaliar práticas negativas para o sono em atletas de elite. Quando comparado a outros três questionários de sono amplamente utilizados na pesquisa e prática clínica, o *Athlete Sleep Behavior Questionnaire* foi sensível o suficiente para determinar diferenças nos comportamentos dos atletas em relação aos não atletas. O questionário pode ser acessado no artigo publicado⁴, porém ele está disponível na língua inglesa. Para utilizar na nossa população brasileira, será necessário validá-lo para o português. Estudo esse que esperamos poder ver no futuro próximo e, quem sabe, publicado na *Sleep Science*.

O ano de 2019 inicia e esperamos que a *Sleep Science* continue sendo uma importante ferramenta de disseminação do conhecimento científico. Assim como o artigo do grupo do Matthew Driller, que novos artigos tragam contribuições para a formação e atuação dos pesquisadores e clínicos da área. Feliz publicação nova, feliz aprendizado novo. ■

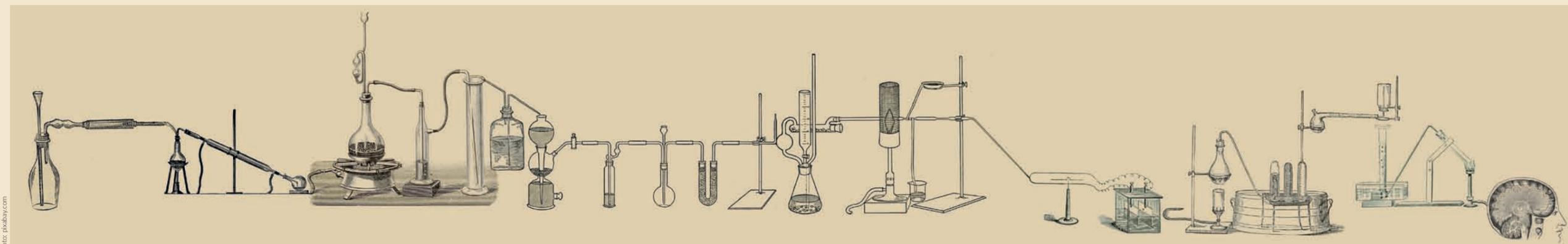


foto: pkeabny.com

1 O texto na íntegra pode ser acessado no site da Associação Brasileira do Sono, pelo link www.absono.com.br/revista-sono.html
2 Com base no número de acessos (downloads do arquivo) no website da *Sleep Science*.

3 A escala *Likert* ou escala de *Likert* é um tipo de escala de resposta psicométrica usada habitualmente em questionários, no qual se afirma o nível de concordância com uma afirmação.

4 Todos os artigos da *Sleep Science* estão disponíveis para acesso no website da revista. A *Sleep Science* é um jornal de acesso aberto (*open access*).
Website: www.sleepscience.org.br/



Resumo

INTRODUCTION: Existing sleep questionnaires to assess sleep behaviors may not be sensitive in determining the unique sleep challenges faced by elite athletes. The purpose of the current study was to develop and validate the Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) to be used as a practical tool for support staff working with elite athletes. **METHODS:** 564 participants (242 athletes, 322 non-athletes) completed the 18-item ASBQ and three previously validated questionnaires; the Sleep Hygiene Index (SHI), the Epworth Sleepiness Scale (ESS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). A cohort of the studied population performed the ASBQ twice in one week to assess test-retest reliability, and also performed sleep monitoring via wrist-actigraphy. **RESULTS:** Comparison of the ASBQ with existing sleep questionnaires resulted in moderate to large correlations ($r=0.32 - 0.69$). There was a significant difference between athletes and non-athletes for the ASBQ global score (44 ± 6 vs. 41 ± 6 , respectively, $p<0.01$) and for the PSQI, but not for the SHI or the ESS. The reliability of the ASBQ was acceptable ($ICC=0.87$) when re-tested within 7 days. There was a moderate relationship between ASBQ and total sleep time ($r=-0.42$). **CONCLUSION:** The ASBQ is a valid and reliable tool that can differentiate the sleep practices between athletes and non-athletes, and offers a practical instrument for practitioners and/or researchers wanting to evaluate the sleep behaviors of elite athletes. The ASBQ may provide information on areas where improvements to individual athletes' sleep habits could be made.



REFERÊNCIA

Matthew W Driller, Cheri D Mah, Shona L Halson. *Development of the athlete sleep behavior questionnaire: A tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes.* *Sleep Sci.* 2018;11(1):37-44.

A *Sleep Science* é uma revista internacional, interdisciplinar e de acesso aberto (*open access*).

Acesse o site da Revista *Sleep Science* e saiba mais: www.sleepscience.com.br



Monica Levy Andersen
Editora-Chefe
da *Sleep Science*



Paula Araujo
Professora da Faculdade
de Ciências Médicas da
Santa Casa de São Paulo,
Membro da Diretoria da ABS e
Managing Editor da *Sleep Science*.



Rotina e organização familiar contribuem para a qualidade do sono do bebê

É comum observar muita ansiedade por parte dos pais em relação às horas de sono noturnas dos seus filhos. É preciso entender que o ritmo esperado de vigília e sono – noturno mais longo, com sonecas durante o dia – se estabelece paulatinamente desde o 1º dia de vida, atingindo uma organização mais demarcada por volta dos nove meses, quando o bebê apresenta uma condição fisiológica mais madura.

“Significa que, a partir do terceiro trimestre, o bebê começa a ter uma sincronização de acordo com o claro e o escuro, pois ao longo do período anterior seu corpo vai se moldando na recepção da luz, além dos momentos de mamada e quando a mãe o coloca para dormir. Esses fatores dão início à modulação da ritmicidade circadiana”, explica a Dra. Sílvia Conway, psicóloga do sono e representante do Comitê Interdisciplinar de Psicologia do Sono da Associação Brasileira do Sono (ABS). Para que o bebê entre no ritmo de sono esperado, os especialistas são unânicos: as famílias precisam dar atenção à rotina. “É importante desde o início, pois os hábitos do horário de dormir, das mamadas, do banho e até mesmo do silêncio da casa constroem uma referência de tempo”, diz a Dra. Sílvia.

Para a Dra. Renatha El Rafihi-Ferreira, psicóloga clínica e psicóloga do sono (SBP/ABS), “as rotinas devem ser estabelecidas não somente durante à noite, mas também durante o dia. Uma criança que tem rotina durante o dia também terá mais facilidade para a rotina noturna”.

Para a especialista, que também faz parte do Comitê Interdisciplinar de Psicologia do Sono da ABS, quanto antes se iniciam as rotinas e higiene do sono, mais rápido a criança adquire habilidades para se aconchegar sozinha. “Não basta estabelecer uma rotina com atividades calmas antes de dormir, a forma como os pais apresentam essa rotina, com bom humor e tranquilidade, também influirá na criança”, afirma a Dra Renatha.

Além da rotina pré-sono (hora do banho, leituras, música de ninar e aconchego dos pais), fatores cotidianos contribuem para a qualidade do sono: evitar a exposição a eletrônicos, alimentação adequada, atividade física, incentivar a independência da criança para adormecer sozinha, além do equilíbrio entre a atenção dada ao bebê nos períodos diurno e noturno.

Ambiente familiar

Segundo a Dra. Maria Laura Nogueira Pires, professora, psicóloga do Sono e integrante do Comitê Interdisciplinar de Psicologia do Sono da ABS, o comprometimento da qualidade e da quantidade do sono infantil também pode estar associado à desorganização do ambiente e à ausência de rotinas.

Pesquisas envolvendo crianças pré-escolares utilizando o instrumento Escala de Confusão, Tumulto e Ordem, para avaliar características referentes à organização ambiental, mostram claramente a sua influência no sono infantil. “Quanto mais pronunciado o estilo caótico (agitação, tumulto, movimentação intensa, barulho, correria, atmosfera pouco relaxante e ausência de rotina), menor o tempo de sono obtido pela criança à noite, mais tarde é o seu horário de dormir e os problemas de sono são mais frequentes”, relata a Dra. Maria Laura.

Segundo a professora, essa associação é intermediada por práticas de higiene do sono que envolvem rotina e um ambiente tranquilo. “A desorganização da família pode criar uma variedade de fatores que inibem boas práticas de higiene do sono, dificultando a obtenção de qualidade e quantidade ótimas”, destaca.

Fatores individuais

É importante lembrar que existem variações individuais. Alguns bebês podem apresentar um sono noturno maior com cochilos diurnos mais curtos, enquanto outros terão sono noturno mais curto com sono diurno maior. “O importante é o bebê dormir o suficiente”, lembra a Dra. Renatha. A Dra. Sílvia ressalta que esse sono pode ser ajustado com a rotina estabelecida e o amadurecimento fisiológico que naturalmente acontece na criança, podendo contribuir para que o sono noturno paulatinamente passe a ser mais longo do que o diurno.

Quando o bebê possui grande irritabilidade, vale observar se essa criança apresenta algum problema específico. “Um bebê que ronca, faz barulho enquanto está dormindo, tosse demais, vomita muito, tudo isso pode estar deflagrando um problema de sono de ordem mais orgânica e funcional. Às vezes é um bebê que está com amígdala ou adenoide grandes e precisa de algum tipo de intervenção até médica”, lembra a Dra Sílvia Conway.



O Sono da Razão

O tempo parece fluir como as marés, quando tudo aquilo que nos enche de razão – ideias e doutrinas – vão e voltam, como ondas quebrando caprichosamente na areia, aos nossos pés. Tudo a ver com os paradoxos que vivemos hoje e com Francisco José de Goya y Lucientes (1746 - 1828), extraordinário pintor espanhol. Numa série de 80 gravuras a que batizou de "Los Caprichos", retratou de forma satírica a Espanha do fim do século 18, imersa em costumes arcaicos e religiosidade mística. Em uma de suas obras, o autor se retrata cercado de animais selvagens, adormecido sobre uma bancada na qual se lê: "El sueño de la razón produce monstruos" ("O sono da razão produz monstros"). Ao que se percebe, Goya perscrutava a natureza ambígua do homem – racional e animal – tornando a sua crença na racionalidade a mais legítima expressão da filosofia iluminista. Para o iluminista, todos os horrores da história humana, como o fanatismo e a tirania, ocorrem quando o homem abdica de sua racionalidade. Como o iluminismo literalmente prometia, o despertar da racionalidade levaria a humanidade à idade da luz. De fato, a ciência desenvolveu-se como nunca, o direito divino absolutista dos reis cessou e a religião perdeu seu determinismo

centralizador. Nascia a modernidade, mas a utopia não se concretizara por completo, na medida em que a razão iluminista se afirmava. A tecnologia que salvou vidas serviu como nunca às revoluções e às duas grandes guerras do século XX. Sigmund Freud percebeu como ninguém que, por traz de um verniz civilizatório, a mente humana se nutre de instintos selvagens.

Em espanhol, "sueño" pode significar tanto "sono" quanto "sonho", portanto, o sonho iluminista de criar a era da razão produziu monstros que prometia extinguir. Goya retratou isso com maestria nesta obra-prima aqui reproduzida.

A cena é monocromática, as tonalidades claras destacam o pintor adormecido sobre a mesa com o título da obra. Os tons mais escuros são atribuídos às criaturas, tornando-as assustadoras. É uma profissão de fé na filosofia iluminista e sua crença na racionalidade. Até hoje esta obra é a mais representativa e simbólica do iluminismo espanhol. ■

Francisco Hora é especialista em Pneumologia e Medicina do Sono (Associação Médica Brasileira), Doutor em Medicina (Universidade Federal de São Paulo) e Professor Associado IV da FAMEB (Universidade Federal da Bahia).



2019
CONGRESSO
BRASILEIRO
DO SONO

dezembro de 2019

FOZ DO IGUAÇU - PR

Nosso encontro em 2019 já está marcado.

Hotel Bourbon, Foz do Iguaçu,
04 a 07 de dezembro.

Comercialização:



Realização:





Um bom dia
começa com
uma boa noite.

VitalAire: a melhor solução para o distúrbio do sono.

Inovação, qualidade e segurança para simplificar a vida dos pacientes e seus familiares, esse é o grande compromisso do VitalAire. São 29 anos de atuação, presente em 33 países e atendendo mais de 1 milhão de pacientes com soluções completas para apneia do sono, oxigenoterapia e ventilação mecânica.

Acesse www.tudosobreapneiaodosono.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO 24 HORAS
0800 773 0322
www.vitalaire.com.br

VitalAire
Atendimento Domiciliar

Air Liquide
HEALTHCARE