

Sono

Uma publicação

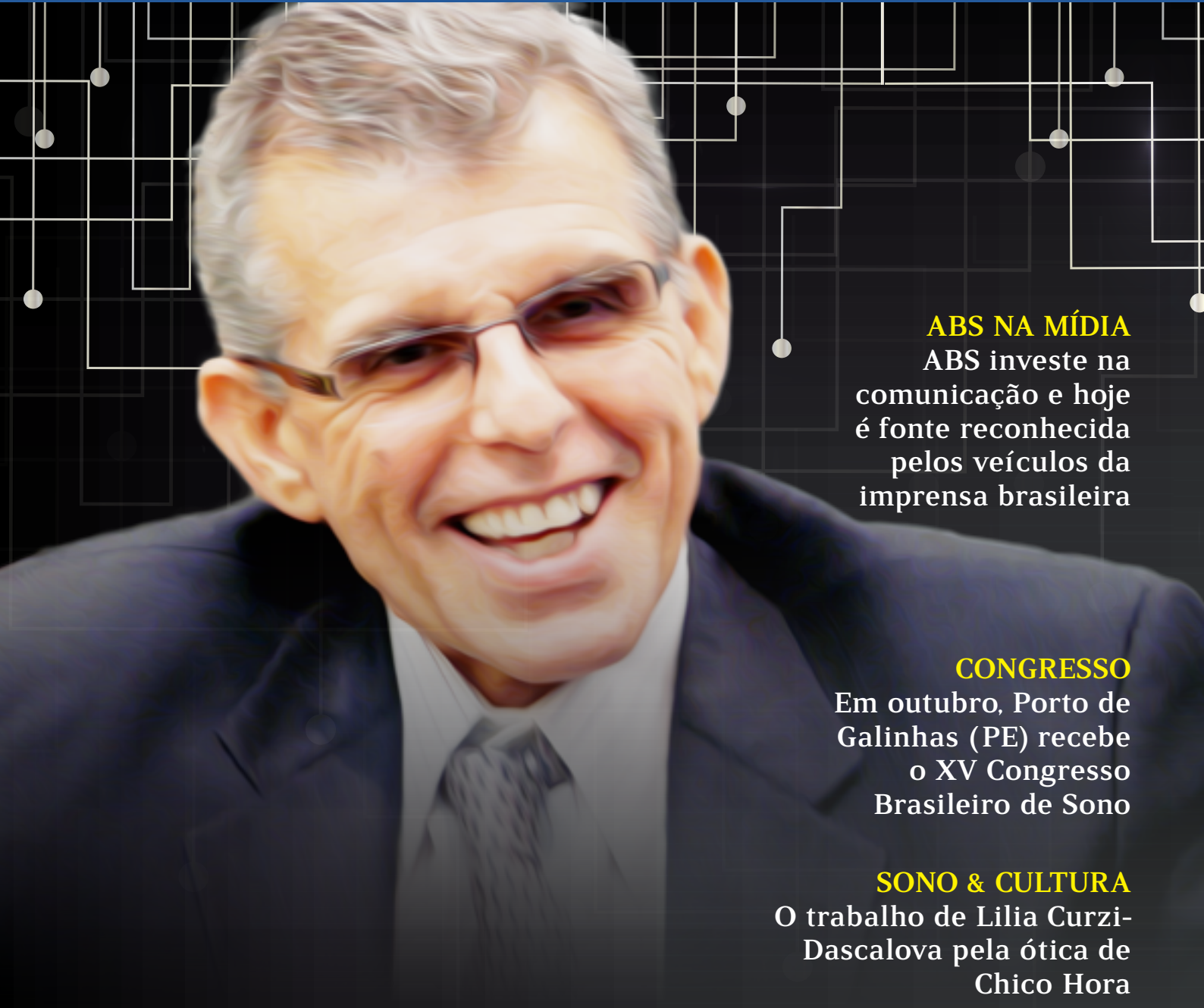


Associação Brasileira do Sono

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS

Edição 3

Julho | Agosto | Setembro de 2015



ABS NA MÍDIA

ABS investe na comunicação e hoje é fonte reconhecida pelos veículos da imprensa brasileira

CONGRESSO

Em outubro, Porto de Galinhas (PE) recebe o XV Congresso Brasileiro de Sono

SONO & CULTURA

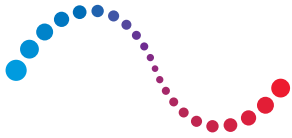
O trabalho de Lilia Curzi-Dascalova pela ótica de Chico Hora

ENTREVISTA

David Gozal fala sobre sua trajetória profissional e estará presente no XV Congresso Brasileiro de Sono



ISSN 2446-5106



ResMed

AirView™

Relatório do paciente mais fácil

AirView™ é um sistema baseado na nuvem que ajuda a gerenciar pacientes com distúrbios respiratórios do sono e permite simplificar fluxos de trabalho e colaborar de forma mais eficiente em toda a rede de cuidados do paciente.

Desde os estudos do sono domiciliar à adesão, os relatórios do Airview são formatados para ajudá-lo a identificar rapidamente os dados que você precisa para prestar cuidados de qualidade e gerenciar a adesão do seu paciente à terapia.

Tipos de relatórios do AirView

- Relatório de diagnóstico do estudo do sono domiciliar
- Relatório de diagnóstico detalhado
- Relatório de adesão
- Relatório da terapia: (para CPAP/APAP, bilevel ou SpO2)
- Relatório detalhado



AirView™



FICHA TÉCNICA



Associação Brasileira do Sono

Conheça também:



Editor-chefe

Luciano Ribeiro Pinto Junior

Redação/Diagramação/Projeto Visual

Time Comunicação – 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

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

TIRAGEM

6000 exemplares

EXPEDIENTE

Associação Brasileira do Sono

Membros da Diretoria: Geraldo Lorenzi Filho, Monica Levy Andersen, Flávia Baggio Nerbass e Rogério Santos da Silva

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

Já conhece o Facebook da ABS?

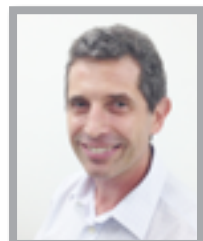
Acesse:

[facebook.com/associacaobrasileirososono](https://www.facebook.com/associacaobrasileirososono), curta nossa página e fique por dentro de informações relacionadas ao sono, eventos, cursos, matérias com os especialistas, e muito mais!

EDITORIAL

Nesta edição aproveitamos para destacar a oportunidade que será dada para todos os especialistas envolvidos na área de sono: o XV Congresso Brasileiro de Sono que acontecerá em Pernambuco de 28 a 31 de outubro, onde já temos confirmados 15 pesquisadores estrangeiros, além de mais de 70 nomes nacionais envolvidos com estudos relacionados ao sono. Queremos falar um pouco sobre Sono e Ciência com você leitor. Há muito tempo o sono deixou de ser simplesmente algo misterioso, para se tornar foco de diversos estudos e pesquisas, além de ser assunto fascinante de fóruns de discussões, simpósios e congressos nacionais e internacionais. A Ciência tem muito a nos dizer sobre o sono e pode nos auxiliar a entender muitas coisas, afinal nós dormimos todos os dias e precisamos do sono para a boa manutenção da saúde, sabemos que ele interfere diretamente no nosso dia a dia. Portanto, neste número, damos destaque ao Prof. Dr. David Gozal, que conta um pouco sobre sua história bastante peculiar relacionada à pediatria e ao sono. Prof. Gozal fala seis línguas e participará do XV Congresso. Temos também uma matéria exclusiva sobre o nosso Congresso, além de um novo e agradável artigo de Chico Hora que, como sempre, nos presenteia com sua inteligência e irreverência. Seguindo nossa tradicional linha, você poderá conferir artigos comentados da Sleep Science, revista internacional e de acesso aberto. Nosso Congresso será em Porto de Galinhas e esperamos encontrar todos os pesquisadores, interessados na área de sono e você lá. Mais que sol, praia e mar, vocês irão encontrar Ciência de primeiro mundo nesse evento, podem apostar. Boa leitura!

Geraldo Lorenzi Filho
presidente da
Associação Brasileira
do Sono



Luciano Ribeiro Pinto Junior
diretor de comunicação da
Associação Brasileira
do Sono





Um lugar paradisíaco e uma programação científica rica e inovadora com convidados pra lá de especiais. Isso é o que você poderá conferir no XV Congresso Brasileiro de

Sono que acontecerá de 28 a 31 de outubro. O local escolhido é um dos cartões postais de Pernambuco: a praia de Porto de Galinhas. Organizado pela Associação Brasileira do Sono e associações coligadas, o evento acontece a cada dois anos e é um dos mais importantes no Brasil na área de Medicina do Sono, reunindo médicos de várias especialidades, pesquisadores, dentistas, psicólogos, biólogos, técnicos, entre outros, com uma equipe multidisciplinar abordando diversos temas, desde as ciências básicas até as novas terapêuticas para os distúrbios do sono.

O XV Congresso acontecerá simultaneamente ao Encontro Latino Americano do Sono, o II Congresso Brasileiro de Odontologia do Sono e o III Congresso Luso-Brasileiro do Sono. As comissões científicas estão trabalhando a todo vapor para oferecer aos participantes temas atualizados do Brasil e do exterior, com palestrantes de renome e altamente qualificados em Medicina e Biologia do Sono. *“Nosso maior interesse foi fazer deste congresso um evento inovador e marcante na vida pessoal e profissional dos colegas que nos prestigiarão. Toda a programação foi pensada e discutida com muito carinho e atenção pelos membros da comissão. Buscamos a realização de palestras, mesas redondas e discussão de casos, priorizando grandes nomes da pesquisa de Medicina do Sono, nacionais e internacionais”*, afirma Corinto Viana Pereira, presidente do XV Congresso Brasileiro de Sono.

De acordo com Rogério Santos da Silva, presidente dos Comitês Científicos do evento, a programação

VEM AÍ O XV CONGRESSO BRASILEIRO DE SONO



LOCAL INCRÍVEL, PALESTRANTES INTERNACIONAIS E PROGRAMAÇÃO COM TEMAS ATUAIS E RELEVANTES

científica do XV Congresso Brasileiro de Sono e do II Congresso Brasileiro de Odontologia do Sono foi baseada na premissa de mesclar a mais atual pesquisa na área do sono com as melhores práticas clínicas. *“Para isso, foram criados 12 comitês científicos, envolvendo profissionais das principais áreas da ciência do sono e de diferentes regiões do Brasil, com o objetivo de abordar temas recentes e de relevância clínica e científica, como o diagnóstico e tratamento de diversos distúrbios do sono, novos desenvolvimentos na pesquisa do sono, passando pela reforma sobre os cuidados de saúde e de educação na área do sono”*. Rogério destaca a participação dos palestrantes internacionais: *“já temos 15 nomes internacionais confirmados até o momento, de vários países, que irão compartilhar toda sua experiência teórica e prática. Dessa forma, os participantes terão a oportunidade de expandir seus conhecimentos com a programação que envolve seis cursos pré-congresso e quase 50 sessões científicas, distribuídos nos quatro dias de evento.”*

Paralelo ao XV Congresso acontecerá o II Congresso Brasileiro de Odontologia do Sono. Nas últimas duas décadas, principalmente, a Odontologia tem se mostrado mais uma das especialidades da área da saúde a integrar, entre outras, a multidisciplinaridade da Medicina do Sono. *“Através de técnicas cirúrgicas para remodelação do esqueleto inferior da face e da criação de aparelhos intra-orais para uso durante o período de sono, a Odontologia tem contribuído de maneira significativa no tratamento dos quadros de Síndrome da Apneia Obstrutiva Leve e Moderada. Agora, a ABROS juntamente com a ABS realizará seu segundo congresso nacional com uma expectativa de grande número de adesões por parte dos dentistas brasileiros que se aventuraram nesse novo campo de conhecimento da área. O primeiro congresso foi um sucesso com grande repercussão e convidados internacionais de renome inte-*

grando a grade de palestras. Para a segunda edição, entre assuntos de bastante interesse para os dentistas do sono, teremos especialmente a presença da Dra. Fernanda Almeida, nossa convidada internacional, professora da Universidade de British Columbia, em Vancouver, e um dos nomes mais importantes na Odontologia do Sono atualmente no mundo”, explica Marco Antonio Cardoso Machado, presidente do Comitê Científico de Odontologia do XV Congresso.

Outra especialidade bastante envolvida na Medicina do Sono é a otorrinolaringologia, que também estará presente em Porto de Galinhas e que promete agitar o evento com a execução de duas mesas redondas para discussão. Fábio Tadeu Moura Lorenzetti, presidente do Comitê Científico de Otorrinolaringologia ressalta que *“o enfoque principal nesta edição será de atualização no tratamento do ronco e da SAOS, por isso teremos um simpósio com duas mesas redondas. Uma delas abordará casos clínicos de ronco/SAOS leve e a outra terá casos de SAOS moderada/severa. Será um formato bem prático para abordar os problemas que todo especialista envolvido enfrenta no dia a dia. Os moderadores e debatedores serão otorrinolaringologistas renomados com expertise na área. Também teremos participação da ORL em outros simpósios importantes, como o papel do tratamento da obstrução nasal para melhorar a adaptação do CPAP, novos métodos para diagnóstico da AOS, dentre outros.”*

Segundo Fábio, além do presidente do XV Congresso, Dr. Corinto Viana, e dos demais otorrinolaringologistas nacionais que participarão do programa científico, destaca-se a presença do Dr. Robson Capasso, brasileiro e atuante na Universidade de Stanford-EUA, ocupando uma posição de destaque dentro do Departamento de Otorrinolaringologia da Universidade e que com certeza vai elevar o nível científico do evento.

Já a Neurologia participará do XV Congresso e do pré-congresso, como detalha Alan Luiz Eckeli, presidente do Comitê Científico de Neurologia: “A organização foi bastante feliz na escolha dos palestrantes. No pré-congresso teremos o Prof. Dr. Michael Perlis, em um curso sobre o tratamento não medicamentoso da insônia. Temos, ainda, o Prof. Dr. Joan Santamaria, apresentando em detalhes um novo transtorno do sono – IgLON5 Parasomnia. Além disso, a Profª. Dra. Birgit Hogl irá nos presentear com os mais recentes avanços no Transtorno Comportamental do Sono REM. Os assuntos apresentados superam o interesse apenas da Neurologia e serão importantes para todos os profissionais que atuam na área de sono. O congresso é uma oportunidade única em que observamos o alinhamento de vários objetivos em um único evento. Pesquisadores, profissionais, alunos e todos aqueles com o interesse em sono terão uma experiência singular.”

A cronobiologia também será tema de destaque na edição deste ano do Congresso Brasileiro de Sono. Segundo Maria Laura Nogueira Pires, presidente do Comitê Científico de Cronobiologia, a programação dos assuntos que serão discutidos é reflexo da diversidade característica da área. “Trataremos de temas variados, abordando os padrões de sono na sociedade atual, a saúde do trabalhador em turnos, o sono e suas relações com o bem-estar, sono e memória, sono dos bebês, do adolescente e do idoso e as diferenças individuais nos ritmos circadianos. O público interessado nas questões da cronobiologia contará com a presença do renomado pesquisador suíço Christian Cajochen, que tem se dedicado a pesquisar a influência da luz nos processos cognitivos, nos diversos ritmos circadianos e no padrão do sono em humanos. Além disso, no curso pré-congresso falaremos

sobre o uso da actigrafia.”

Lia Bittencourt, presidente da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS), salienta a qualidade do conteúdo científico que será apresentado no evento: “A programação do congresso nos proporcionará um maior grau de conhecimento e agregação de valores na área do sono. A Medicina do Sono vem crescendo como especialidade de forma avassaladora e nosso país já é um expoente no cenário internacional quando o assunto é sono. Desejo que todos possam desfrutar, como já mostra a tradição, do excelente conteúdo científico desse evento, da agradável hospitalidade dos nossos anfitriões pernambucanos e da beleza ímpar de Porto de Galinhas.”

Ainda no XV Congresso, os participantes poderão debater sobre diversos temas comuns aos cardiologistas e especialistas em Medicina do Sono, como pontua Rodrigo Pedrosa, presidente do Comitê Científico de Cardiologia. “Trataremos dos mais recentes estudos de hipertensão arterial, bem como de insuficiência cardíaca. Além disso, Dr. Douglas Bradley, da Universidade de Toronto, estará no evento mostrando suas pesquisas na área de gênese da apneia obstrutiva do sono entre os cardiopatas e falando da insuficiência cardíaca e distúrbios do sono.”

Com toda essa riqueza de informações e programação diversificada, os participantes do XV Congresso Brasileiro de Sono poderão esperar, além de praia, sol e mar, um evento marcante que contribuirá para uma significativa troca de experiência e conhecimento entre todos e que, com certeza, as águas mornas e claras de Porto de Galinhas jamais esquecerão. ■

Se você ainda não fez sua inscrição para participar do XV Congresso, não perca tempo. Visite o site oficial do evento sono2015.com.br e garanta a sua vaga. O uso de gravata é dispensado!

Confira alguns dos convidados internacionais que participarão do XV Congresso:



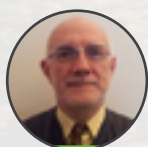
Alan Schwartz – EUA



Christian F. Poets – Alemanha



David Gozal – EUA



Joan Santamaria – Espanha



Pablo E. Brockmann – Chile



Ricardo Santos – Portugal



Robson Capasso – EUA



Vsevolod Y. Polotsky - EUA

MUITO MAIS DO QUE AS PALAVRAS EXPRESSAM...

Para os mais tecnicistas a redução do sono a uma condição meramente eletrofisiológica talvez bastasse. Entretanto, quando um fenômeno desta natureza como o Sono permite enfoques e abordagens distintas, tão amplas e reveladoras, se torna evidente a impossibilidade de restringí-lo, emoldurá-lo, ou melhor, aprisioná-lo dentro daquilo a que a parafernália tecnológica nos impõe.

Ah o Sono! Tecnicamente simples e racional, mas ao mesmo tempo complexo e emocional. Neste sentido, como diz a Dra. Lilia Curzi-Dascalova é “*melhor confiar nas imagens*”. A Dra. Lilia, nossa colega do Sono, vem desenvolvendo há 12 anos um trabalho singular, estabelecendo um link através do sono em suas duas vertentes: ciência e arte. Pesquisando o desenvolvimento ontogenético do sono em humanos, ela afirma ter sido compelida a analisar o sono sob a ótica da arte, sobretudo em sua expressão pictórica. Para tanto, contou com o inestimável apoio do seu marido Lucien Curzi, pesquisador da História da Arte. O resultado disto: uma abordagem fascinante, onde podemos entender mais sobre o sono em seus diferentes aspectos, além do prazer estético inusitado que nos é proporcionado. Como por exemplo, a representação do sono através da arte nos informa sobre a evolução histórica e antropológica das diversas sociedades

ao longo do tempo, expressando comportamentos no sono, nos sonhos e em doenças. E, muito embora como ela diz, “os artistas não gostam de patologia como objeto de criação”, os pesadelos e o sonambulismo frequentaram mais a arte dos séculos 18 e 19, ao passo que a insônia e a obesidade são apanágios do nosso século.

Como também ressalta Dra. Curzi, dois conceitos estão presentes frequentemente na representação artística do sono: a ambiguidade dele representada por uma deliciosa e ao mesmo tempo perigosa forma de descanso e pelo conceito básico de que saúde e sono estão intimamente relacionados, tal como a fraterna relação da mitologia grega: Hypnos (sono) e Thanatos (morte)!

Recomendo como algo imperdível, a visita ao material disponibilizado pela Dra. Lilia nos sites linkados a ABS para que vocês concluam o título desta breve notícia, como eu já o fiz: muito mais do que as palavras expressam... e do que os olhos veem! ■



Francisco Hora Fontes



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

Realização:



Gerenciamento: Agência de turismo:





DA OBSERVAÇÃO À DIVULGAÇÃO

Estudos científicos que norteiam a pesquisa e a prática clínica

A pergunta científica tem como base inicial a observação de um fenômeno. Como afirmou Einstein, a ciência não é nada mais que o refinamento do pensamento do cotidiano, das observações e dos questionamentos que fazemos sobre o dia a dia. Por meio da observação e do registro de pessoas dormindo, Eugene Aserinski e Nathaniel Kleitman perceberam que durante o sono aconteciam movimentos rápidos dos olhos de forma regular e em períodos específicos. Os achados foram publicados na revista Science em 1953 e foi a primeira documentação da ocorrência de movimentos rápidos dos olhos durante o sono e a associação com sonhos e atividade cerebral. A publicação do artigo impulsionou os estudos na área da Medicina do Sono, norteou a caracterização das fases do sono REM e não-REM e a descrição e investigação dos distúrbios do sono. Os dados publicados em 1953 estão refletidos nos achados mais atuais na Medicina do Sono. Se a observação dos fenômenos é a base para a pergunta científica, a divulgação dos resultados ou achados é a continuação da ciência.

O fenômeno observado ou o objeto de estudo pode ser a própria literatura. Estudos de revisão têm por objetivo reunir evidências para fundamentar a pesquisa e a prática clínica. A síntese de informações científicas em um único estudo geralmente indica qual tema dentro de uma área necessita de mais investigação. Observando a lacuna científica e a necessidade de melhor nortear a prática baseada em evidências, Godoy e colaboradores² conduziram um estudo de revisão sobre os tratamentos para a Síndrome da Resistência da Via Aérea Superior (SRVAS). O estudo foi publicado esse ano na Sleep Science (para acessar o artigo: www.journals.elsevier.com/sleep-science).

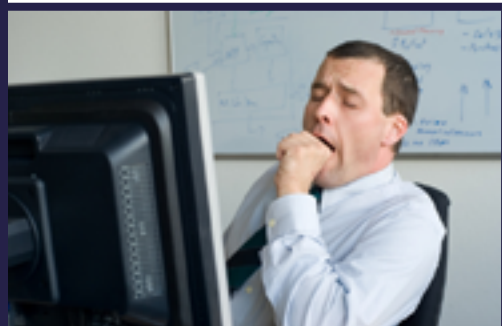




SONO & CIÊNCIA

A primeira definição registrada na literatura da SRVAS foi em 1993 pelo grupo do pesquisador Dr. Christian Guilleminault³, coautor do estudo da Dra. Luciana Godoy. No entanto, atualmente diferentes definições e critérios para o diagnóstico da SRVAS podem ser encontrados na literatura. Esse é um importante ponto de discussão apresentado no artigo. Como nortear e qual o melhor tratamento quando não há um consenso em como diagnosticar? Os sintomas clínicos mais frequentes são a sonolência excessiva diurna e a fadiga; na polissonografia, é possível notar eventos indicando um aumento do esforço respiratório, como a presença de episódios de limitação do fluxo aéreo observados pela cânula nasal, eventos de maior negativação da pressão esofágica e aumento do número de despertares associados a um evento respiratório (RERA, do inglês Respiratory Event-Related Arousal), desde que na ausência de critérios para a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS).

A ausência de uma definição clara e consensual da SRVAS divide a comunidade científica quanto a existência dessa síndrome. Como exposto no estudo de Godoy e colaboradores, alguns autores acreditam que a SRVAS é um contínuo entre o ronco primário e a SAOS. Outros que ambas síndromes não se distinguem. Atualmente, a Academia Americana de Medicina do Sono considera a SRVAS como parte da SAOS. Os autores do estudo propõem que a SRVAS é um distúrbio respiratório do sono distinto da SAOS e que deve ser melhor investigada e, principalmente, tratada. Pacientes com SRVAS não tratados podem apresentar alterações do Sistema Nervoso Autônomo e cognitivas. De fato, diversos estudos demonstram as consequências na saúde e na qualidade de vida de indivíduos com distúrbios do sono. Em um estudo publicado em 2012 na Sleep Science⁴, o Dr. Atul Malhotra, da Universidade de Harvard, revisou as consequências cardiovasculares dos distúrbios do sono, destacando a relação das alterações no fluxo aéreo com os efeitos deletérios na função cardíaca. Ainda, mudanças no padrão de sono podem agravar problemas cognitivos decorrentes do envelhecimento ou de doenças neurodegenerativas, como demonstrado por Silva⁵ em um artigo de revisão publicado na Sleep Science. Os autores sugerem a necessidade de novos alvos e estratégias terapêuticas para minimizar os efeitos deletérios dos distúrbios do sono. Nesse importante contexto da Medicina do Sono, da busca pelo melhor tratamento a ser utilizado na prática clínica que o artigo de Godoy e colaboradores se encaixa. *“Saber como os melhores profissionais da área estão tratando uma determinada doença é o que todos sempre buscam como forma de direcionar a conduta prática no dia a dia”,* afirma a Dra. Luciana Godoy. *“Quando essa doença tem uma definição controversa e seus critérios diagnósticos não são consensualmente determinados, como é o caso da Síndrome da Resistência de Via Aérea Superior (SRVAS), tal busca é um desafio ainda maior. A melhor forma de buscar tal conhecimento é realizar uma revisão sistemática das produções científicas relacionadas ao tema.”*





SONO & CIÊNCIA

Os autores revisaram a literatura científica nas principais base de dados, do ano de 1982 até os dias atuais, e investigaram e revisaram o tratamento da SRVAS. Mais de 17 mil estudos abordavam o assunto de forma direta ou, em sua maioria, de maneira indireta, quando o objeto de estudo eram os distúrbios respiratórios do sono em geral ou a SAOS. Apenas 17 estudos investigaram pacientes com a SRVAS, os quais utilizaram diferentes estratégias, como o aparelho de pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP, do inglês Continuous Positive Airway Pressure), cirurgia nasal e do palato, CPAP associado à cirurgia, aparelhos orais, dentre outros. O uso do CPAP foi o tratamento melhor investigado e demonstrou reduzir as queixas subjetivas e parâmetros objetivos na polissonografia. No entanto, problemas com a adesão do paciente ao tratamento e dificuldades em conseguir adquirir o CPAP foram reportados nos estudos. Outra estratégia investigada foi o uso de aparelhos orais. As vantagens do uso desse tratamento são os mínimos e toleráveis efeitos colaterais, sem grandes complicações, o que aumenta a tolerância ao tratamento. No artigo os autores discutem os achados objetivos e subjetivos nos parâmetros do sono, e os pontos positivos e negativos de cada estratégia de tratamento. A principal conclusão do artigo é a ausência de estudos bem delineados que possam direcionar o melhor tratamento para a SRVAS. *“Há a necessidade de estudos randomizados e com um maior número de pacientes para se estabelecer de uma forma mais segura as opções de tratamento da SRVAS”*, destaca Dra. Luciana Godoy. A divulgação destes achados poderá guiar novos estudos na área e fundamentar melhor a prática clínica.

Existem diferentes formas de divulgar o conhecimento e os resultados científicos, variando na linguagem, formato e público atingido. A publicação em revistas especializadas na área, como a Sleep Science, é um dos principais meios utilizados para divulgar um estudo na comunidade científica. Destaca-se que a Sleep Science é um jornal que permite o livre acesso à informação e amplia a inserção do estudo. Reuniões científicas, como simpósios e congressos, são também importantes meios de troca de conhecimentos, divulgação da ciência e atualização profissional. Em outubro acontecerá o XV Congresso Brasileiro de Sono, reunindo os principais especialistas da pesquisa à prática clínica e com convidados nacionais e internacionais. Ótima oportunidade para atualizar conhecimentos, compartilhar ideias e experiências e acompanhar a divulgação dos avanços na Medicina do Sono.

Monica Levy Andersen
Editora Chefe da Sleep Science



Paula Araujo
Pesquisadora da Universidade
Federal de São Paulo com
doutorado na área Medicina e
Biologia do Sono



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



Referências

1. Ellis SK, Walczyk JJ, Bulboltz W, Felix V. The relationship between self-reported sleep quality and reading comprehension skills. *Sleep Science* 2014, 7:189-196

Abstract: Inadequate sleep undermines many cognitive functions, including memory, concentration, and attention, which are vital in everyday activities. We hypothesized that poor quality or shorter sleep length may impair reading-related skills, resources, and outcomes, specifically verbal working memory span, verbal efficiency, and reading comprehension. Contrary to the hypotheses, neither short sleep length nor self reported sleep quality were related to reading skills performance. However, longer sleep times were significantly related to lower verbal efficiency, and participants with the poorest sleep quality fared significantly better on the Reading comprehension task than participants with moderate sleep quality. Given the paucity of research examining sleep and reading specifically, as well as these surprising data, more research in this area is warranted.

2. Studte S, Bridger E, Mecklinger A. Nap sleep preserves associative but not item memory performance. *Neurobiol Learn Mem.* 2015;120:84-93

3. Seehagen S, Konrad C, Herbert JS, Schneider S. Timely sleep facilitates declarative memory consolidation in infants. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2015;112(5):1625-9

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



Sleep Science é o jornal oficial da Associação Brasileira do Sono (ABS) e da Federação Latino-Americana das Sociedades do Sono (FLASS - Federación Latinoamericana de Sociedades de Sueño). É uma revista internacional, interdisciplinar e de acesso aberto (*Open Access Journal*) dedicado à investigação do sono, cronobiologia, e assuntos relacionados.

Para acessar os artigos publicados na Sleep Science:

www.journals.elsevier.com/sleep-science/



ABS NA MÍDIA

13

TODAS AS MATÉRIAS VEÍCULADAS NA IMPRENSA COM A PARTICIPAÇÃO DOS ESPECIALISTAS
VOCÊ ENCONTRA NO PORTAL DA ABS: ABSONO.COM.BR

Os especialistas e membros da ABS colaboram constantemente com a imprensa brasileira falando sobre o sono e vários outros temas que o norteiam. Confira os últimos destaques:



Programa Mais Você – TV Globo

Participação: Dra. Andrea Bacelar
Tema: Hipersonolência



Rádio BandNews

Participação: Dr. Luciano Ribeiro
Tema: Dormir muito pode aumentar risco de AVC



TV Assembleia

Participação: Dra. Lia Bittencourt, Dra. Luciana Palombini e Dr. Fabio Lorenzetti
Tema: Distúrbios do sono



Jornal Folha de São Paulo

Participação: Dr. Geraldo Lorenzi Filho
Tema: Dormir muito pode aumentar risco de AVC



Portal IG

Participação: Dr. Luciano Ribeiro
Tema: Sinais que a criança não dorme bem



Revista Psique – Ciência & Vida

Participação: Dr. Luciano Ribeiro
Tema: Sonhos lúcidos



Portal TERRA

Participação: Dr. Luciano Ribeiro
Tema: Prejuízos de noites mal dormidas



TV Câmara

Participação: Dra. Glaucylara Reis
Tema: Importância do sono para a saúde



Revista Women's Health

Participação: Dra. Rosa Hasan
Tema: Privação do sono



Portal Bolsa de Mulher

Participação: Dra. Anna Karla Smith
Tema: Melatonina



Portal Revista Crescer

Participação: Dra. Rosana Alves
Tema: Sonambulismo em crianças

A ABS ESTÁ SATISFEITA COM OS RESULTADOS OBTIDOS
E AGRADECE A PARTICIPAÇÃO DE TODOS!!

Inovação.

Futuro e presente

da maior farmacêutica do Brasil.



A EMS é uma empresa 100% brasileira que investe fortemente em pesquisa e inovação.

Com 50 anos de história, a EMS é o maior laboratório farmacêutico do Brasil, mantendo-se na liderança de mercado há 9 anos consecutivos. Possui um dos maiores e mais modernos Centros de Pesquisa & Desenvolvimento da América Latina. Atua nos segmentos de prescrição médica, genéricos, medicamentos de marca, OTC e hospitalar, atendendo a praticamente todas as áreas da Medicina. A inovação radical, com iniciativas e investimentos no mercado norte-americano, bem como a inovação incremental, também são prioridades da empresa. Os medicamentos desenvolvidos e produzidos pela EMS são comercializados no Brasil e exportados para mais de 40 países. Promover a saúde e a qualidade de vida de milhões de pessoas é algo que faz parte da história e do compromisso do laboratório.

The EMS logo is a large, 3D-style blue shape with a white outline, resembling a stylized drop or a pill. The letters 'EMS' are written in a bold, white, sans-serif font across the center of the shape. The background of the entire advertisement is light blue with a subtle pattern of semi-transparent squares and a wavy blue line at the bottom. On the left side, there are several semi-transparent square images: one showing a person's profile, another showing a person in a wheelchair, and a larger one showing a man and a woman smiling together.

EMS



ELE É O CARA!

David Gozal é um dos principais especialistas no tratamento de distúrbios do sono pediátricos e estará presente do XV Congresso Brasileiro de Sono

Ele é conhecido como um dos pioneiros no estudo dos problemas de sono na infância. Já ocupou posições de destaque em diversas sociedades profissionais e é autor de inúmeras publicações. Com notável desenvoltura para palestrar, publicou mais de 510 artigos *peer-reviewed* e muito mais em forma de livros, capítulos e abstratos científicos em conferências e reuniões em todo o mundo. Filho de pai argentino e mãe espanhola, Dr. David Gozal nasceu em uma cidade de Marrocos. Morou na Espanha, França, Inglaterra e Portugal. Hoje, escolheu Chicago para fixar sua carreira. A medida que ia migrando de um lugar para outro, o pesquisador teve a oportunidade de aprender uma nova língua e uma nova cultura. Tanto que hoje se expressa muito bem em inglês, francês, hebraico, italiano, português e espanhol. Indagado sobre sua cidade natal, Professor Gozal diz sorridente que sua casa é a Mãe Terra, simples assim. Nesta entrevista, realizada durante sua última visita ao Brasil no mês de agosto de 2015, Dr. David conta com simpatia e bom humor sobre sua vida e trajetória profissional, seu interesse pela pediatria e sua relação com os distúrbios do sono, o sono propriamente dito e muito mais.

“Da mesma maneira que aceitamos que se alimentar e respirar são essenciais para a vida, é preciso entender que o sono também é vital”

Revista Sono: Como se deu sua escolha pela Medicina?

David Gozal: Cursei Biologia, Matemática e Física antes de ingressar na Medicina em Jerusalém. Depois fui para a França estudar pneumologia adulta. Lá, quando ainda era residente, li um artigo em um jornal que me convenceu que eu estava na especialidade errada. Voltei para Israel e fui estudar pediatria. Fiz minha residência pediátrica no Hospital Bikur Cholim, em Jerusalém, e no Centro Médico de Haifa. Depois passei dois anos na África, em Camarões, onde desenvolvi um sistema de medicina rural do qual tenho muito orgulho. Em seguida, fui completar formação em pesquisa em Los Angeles. Em 1993, depois de completar todas as creditações profissionais da medicina nos USA, me juntei ao corpo docente da University of Southern California. Em 1994, mudei para a Universidade de Tulane onde desenvolvi o primeiro centro multidisciplinar de sono. Em 1999, fui para a Universidade de Louisville, onde construí um laboratório do sono,

“É nossa obrigação revelar todas as partes científicas que envolvem o sono e atrair todos os especialistas, independente da área ou especialidade, para elas”

programas intensivos focados no sono infantil e na pesquisa básica das doenças de sono e suas consequências. Em 2008, mudei para Chicago onde assumi a direção do Hospital de Crianças e o Departamento de Pediatria da Universidade de Chicago, local onde o sono REM foi descoberto em 1953 e onde a etapa moderna da medicina moderna do sono começou.

RS: Como vê a pesquisa na área de sono no futuro?

DG: Vários aspectos são importantes. Primeiramente, precisamos trazer a pesquisa de sono, tanto a nível básico, como clínico e epidemiológico para algo multidisciplinar, fazer com que as pessoas compreendam que o sono integra as funções vitais do ser humano. Da mesma maneira que aceitamos que se alimentar e respirar são essenciais para a vida, é preciso entender que o sono também é vital e que não se pode sacrificá-lo, pois isso trará prejuízos para a saúde, inclusive para a função de cada célula do corpo humano, que pode sofrer com a privação do sono. O segundo ponto é o governo público perceber que uma sociedade que dorme bem é uma sociedade feliz, que está em equilíbrio. E o



Geraldo Lorenzi, David Gozal e Lia Bittencourt em campos do Jordão, SP no último dia 13 de agosto

mundo está fazendo exatamente o contrário, por causa da tecnologia e outras coisas mais, o primeiro a ser sacrificado é o nosso sono.

RS: Qual a importância do sono para a saúde física e mental do ser humano?

DG: A importância do sono é excêntrica e estamos a descobrir que o sono não é somente tal como percebemos há 50 anos, há muito mais por trás dele, sua importância pode ser maior que a nutrição, por exemplo. É nossa obrigação revelar todas as partes científicas que envolvem o sono e atrair todos os especialistas, independente da área ou especialidade, para elas. Temos que ser inclusivos e não exclusivos. Costumo dizer que se nosso período de sono fosse uma conta bancária, estaríamos todos em desfalque, com uma dívida enorme e crescente. Não podemos fazer isso. O tempo mudou e o sono mudou com ele. Desde a fase industrial, com a criação da luz elétrica, a maneira como dormimos foi alterada. Antes se dormia logo quando o sol se punha, acordava-se às 2h da manhã, levantava-se para comer, tinha o sexo e depois se voltava a dormir até o sol raiar. Hoje, trabalhamos 14-16 horas por dia, consumimos a noite e estamos totalmente mal adaptados.

“O nível de estresse está muito mais alto do que no passado, a pressão do tempo e de não ter tempo está esmagando o ser humano”

RS: Acha que as pessoas não dão a devida importância ao sono? Esse descaso com o sono é um mal da sociedade moderna?

DG: A compressão das horas do sono está cada vez maior, a rapidez da evolução e de tudo que nos puxa a reduzir o sono estão acompanhados por uma falta de capacidade de evolução gênica. Estamos caminhando para um desastre, destruindo a nós mesmos, mudando o padrão de sono sem pensar nos efeitos que se pode ter. É bem provável que se tenha consequências muito ruins e que nossa capacidade de adaptação e de evolução não seja suficiente para lidar com isso, pois para nos adaptarmos levamos muito mais tempo do que uma transformação tecnológica. Isso demonstra que estamos em uma trajetória de colisão. Onde isso vai dar não sei ao certo, mas posso dizer que o psicológico será afetado, já está sendo. O nível de estresse está muito mais alto do que no passado, a pressão do tempo e de não ter tempo está esmagando o ser humano. Hoje não temos tempo, como pode? O tempo não mudou, são as mesmas 24 horas no dia. E nessa conta, o primeiro que perde é o sono. Vamos pagar um preço alto por isso.

RS: Como o professor vê a questão do sono como uma atividade multidisciplinar? Como enxerga a dualidade entre o sono como uma especialidade e o sono inserido nas várias disciplinas?

DG: O sono é importante para a evolução humana, animal e biológica, sempre foi e sempre será. É uma questão social, literária, biológica, multidisciplinar, política e que deve ser levado em consideração por toda e qualquer especialidade. O ângulo ainda está limitado. A tendência na medicina é a

fragmentação medieval e precisamos ter força suficiente para vencer isso. Precisamos trabalhar em prol e não criar barreiras burocráticas, pois isso torna tudo mais difícil. Temos que envolver todas as disciplinas no estudo do sono, fazer com que o sono se torne novamente prioridade na vida das pessoas. Cabe a nós levar o nosso conhecimento

adiante, para o maior número possível de pessoas. Nos preocupamos com o amor, com o ar que respiramos, com a comida e esquecemos o sono, o deixamos por último. Eu brinco com uma metáfora: há o anjo e o demônio, o bem e o mal e, neste caso, eu diria que o sono é o bem e a vigília é o mal

(risos). É preciso manter o equilíbrio, se não iremos colher consequências bastante negativas. O sono é uma disciplina que tem que se abrir para todos, do contrário vamos perder, infelizmente. Vamos facilitar ao invés de dificultar, unir esforços e priorizar o sono como ele merece.

Mais sobre a pesquisa de David Gozal

A pesquisa do Dr. Gozal aborda os distúrbios do sono pediátricos, como a apneia obstrutiva do sono na infância e a síndrome da morte súbita infantil (SMSI). Dentre as várias particularidades do sono nas crianças, o professor estuda os mecanismos que medeiam respostas de defesa; os mecanismos que levam a complicações de baixos níveis de oxigênio e sono perturbado; a saúde a longo prazo e as consequências do desenvolvimento do sono e problemas respiratórios crônicos durante a infância. Em outubro, o XV Congresso Brasileiro de Sono terá a honra de receber Dr. David como palestrante. Para saber a programação completa do evento, acesse o site: sono2015.com.br ■

“O sono é importante para a evolução humana, animal e biológica, sempre foi e sempre será”

“Temos que envolver todas as disciplinas no estudo do sono, fazer com que o sono se torne novamente prioridade na vida das pessoas”

Você pode conferir o áudio da entrevista completa com David Gozal no portal da ABS: absono.com.br



QUALIDADE DO SONO É QUALIDADE DE VIDA!

Há dezoito anos no mercado, a Lumiar atua em todo o Brasil com soluções para terapia respiratória, especializada em atendimento para pacientes com apneia do sono, Intensive Care e Home Care. Conta com **17 filiais brasileiras** e expansão pela **América do Sul** com sua primeira filial no **Uruguai**.

Atualmente, lançamos um avançado equipamento para o tratamento de Apneia do Sono – o **CPAP Air Sense**. Ele vem com a tecnologia de ponta Air View, que monitora a distância os dados do paciente, gravados em uma nuvem virtual – muito vantajoso para paciente e médico.

Nosso principal objetivo é buscar cada vez mais soluções inovadoras, pensando sempre no melhor para você e sua saúde – afinal, **sua respiração é nossa inspiração!**



LUMIAR
HEALTHCARE

Sua respiração é a nossa inspiração.

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



As melhores soluções para apneia do sono, oxigenoterapia e ventilação mecânica.

O **VitalAire** está presente em 33 países, atendendo mais de 1.000.000 de pacientes, provendo serviços de acompanhamento contínuo, por profissionais altamente qualificados, do hospital ao domicílio. Há 29 anos personalizando soluções em apneia do sono, oxigenoterapia e ventilação mecânica para cada paciente.

Vitalaire: comprometido com o paciente a qualquer hora e qualquer lugar.

www.vitalaire.com.br
0800 773 0322

