

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

ESTUDOS RECENTES E PARÂMETROS ATUAIS

Semana do Sono aponta
caminhos

ENTREVISTA

O desafio de melhorar
o sono do brasileiro

O QUE TIRA O SONO DO BRASILEIRO?

Preocupações, ansiedade, distúrbios.
São diversos os fatores que comprometem o sono



EDIÇÃO 29

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2022
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Associação Brasileira do Sono

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO
APRESENTA COM EXCLUSIVIDADE



TerSono

S T Q Q S S D

Programa de Atualização Continuada em Sono

Todas as terças-feiras, às 20h, você tem um encontro marcado para atualização continuada em Sono. Semanalmente, convidados e temas diferentes que abordam as mais diversas atualidades sobre a saúde do sono.

Todas as aulas do TerSono são apresentadas ao vivo, e após, ficam gravadas para livre consulta na Área Restrita de Associados

Acesse a Área Restrita no **site ABS** com seu login e senha, saiba mais e fique por dentro

www.absono.com.br

Exclusivo para Associados



sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

Editor-chefe

Luciano Ribeiro Pinto Junior

Corpo Editorial

Andrea Bacelar, George do Lago Pinheiro, Luciano Ferreira Drager, Marcia Assis, Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto e Luciana Moraes Studart Pereira

Redação

Ana Karolína Macedo, Carla Mendrot, Larissa Lopes

Jornalista Responsável

Wagner Belmonte MTb 23719

Projeto Visual / Diagramação

Malva Marketing Digital
www.malvemarketingdigital.com

Designer Responsável

Daniel Brasileiro

Departamento Comercial

Tao Assessoria
www.taoassessoria.com.br

Responsáveis

César Almeida e Lígia Navarro
Contato: 11 9.3801-0097
contato@taoassessoria.com.br

Tiragem

6.000 exemplares - edição ABS



A ABS É FILIADA A WSS



Diretoria ABS

Luciano Ferreira Drager, Marcia Assis, Evelyn Lucien Brasil Vieira Pinto e Luciana Moraes Studart Pereira



Diretoria ABMS

Edilson Zancanella, Simone Chaves Fagundes, Alan Luiz Eckeli e Regina Margis



Diretoria ABROS

Thays Crosara Abrahao Cunha, Lillian Chrystiane Giannasi, Rafael de Andrade Balsalobre e Rowdley Robert Rossi

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

O conteúdo publicado pelos colunistas não reflete, necessariamente, a opinião da Associação Brasileira do Sono ou de seus membros, sendo de responsabilidade exclusiva do autor.

Capa: Unsplash.com

fala, presidente

Carta ao leitor

Capacitação, Atualização e Geração de Conhecimento: focos da Associação Brasileira do Sono!

A Associação Brasileira do Sono (ABS) tem a missão e o compromisso de melhorar a qualidade de sono do brasileiro. Acreditamos que profissionais de diferentes áreas são pilares que fazem a diferença na busca da prevenção e do tratamento dos distúrbios de sono.

Uma nova gestão passa, a partir de agora, a sedimentar um ambiente de esforços em múltiplas frentes que se renovam para que o sono tenha a amplitude que precisa como tema urgente de saúde pública. Com um crescente número de profissionais interessados na Medicina do Sono, a ABS tem um cuidado especial na capacitação e atualização dos especialistas. Não menos importante é o compromisso de divulgar os avanços científicos na área com linguagem de fácil compreensão pela população.

Pesquisas recentes - incluindo as geradas pelas Diretorias da ABS e da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) - **apontam que duas a cada três pessoas têm algum grau de comprometimento do sono**, o que significa dizer que ele não é reparador como deveria e traz sensação de cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade e baixa produtividade.

A pandemia impôs uma série de novos desafios. Em meio a um tempo atípico e imprevisto, os brasileiros, de modo geral, parecem mais ansiosos. O isolamento social - que muitos chamaram até de confinamento numa metáfora com um *reality show* - trouxe desdobramentos que continuarão a ser observados e estudados.

A gestão anterior deixa uma imensa contribuição para nós, que pegamos esse bastão. Nosso momento é de enfrentar as *fake news*, de valorizar os profissionais da saúde, de estimular a pesquisa e de dar mais espaço e projeção às regionais. Como veremos nesta edição, o saldo da Semana do Sono foi muito positivo, trazendo perspectivas dos caminhos a seguir. No horizonte, uma série de outras ações já está em curso e vamos construí-las, uma a uma, com muito diálogo.

Contamos com o apoio e a ajuda de todos na construção desta história.

Boa leitura! ■

Dr. Luciano Drager
Presidente da
Associação Brasileira
do Sono



Durma com um barulho desse, diria minha avó. Feliz dela que não dormia somente por causa do barulho. Hoje em dia temos pandemias, guerras, contos, e tudo superdimensionado pelas mídias e redes sociais. Nossa matéria de capa trata desse assunto. O sono, que deveria ser um acontecimento natural e fisiológico, passou a ser bombardeado implacavelmente pelas agruras que atacam nosso sofrido e pobre planeta.

Nesse número da **SONO** especialistas de renome abordam e discutem com propriedade a influência do meio externo, nacional e mundial, que tiram, ou melhor, arrancam nosso sono que não é mais dos anjos. E a nossa homeostase, desculpem o termo, acaba indo para o brejo. As doenças da alma eclodiram como bolhas de água em ebulição. A pandemia desencadeou quadros graves de ansiedade, depressão e, a reboque, nossa amiga, a **INSÔNIA**. Sofremos física, psicológica e socialmente.

Ganhamos peso, e com isso nossa outra amiga veio nos visitar, a **APNEIA**, doença silenciosa, mas nem tanto devido ao **RONCO**, barulhento e irritante. Como no filme “A Bolha Assassina” de 1958 e re-filmada em 1988, com *Steve McQueen*, uma bolha gosmenta ia devorando a população, e a cada vítima engolida ela crescia. Parabéns à nova diretoria sob a coordenação do Dr. Luciano Drager, que assume esse biênio, com novos projetos e renovadas esperanças.

Quando jovens, éramos tomados de um utopismo, até feroz, por vezes com violento fanatismo; acreditávamos em um mundo perfeito. Quando adultos, despencamos para o lado oposto, nos tornamos distópicos; com o avançar da idade temos que nos tornar mais eutópicos, ou seja, realistas. Assim são nossos sonhos e nosso sono. Fomos otimistas, passamos a pessimistas e feliz aquele que consiga terminar sua jornada, entendendo essa realidade por vezes tão cruel. Comportamentos e pensamentos saudáveis e muita aceitação.

Se te derem um limão faça uma limonada, ou... uma caipirinha, como quiser. E temos que dormir com um barulho desse. Acho que minha avó estava se referindo ao ronco do meu avô!

Luciano Ribeiro Pinto Junior
Editor-chefe



por Ana Karolina Bonfim

TerSono: iniciativa que congrega profissionais do Brasil inteiro



A grande novidade da nova diretoria da **Associação Brasileira do Sono (ABS)** é a criação de um projeto de educação continuada online, o **Ter Sono**. O evento acontece sempre às terças-feiras e é uma ação dedicada ao especialista. O objetivo é se aproximar do associado e oferecer acesso exclusivo a conteúdos semanais de alto teor científico com professores renomados nos temas abordados. Além de trazer as principais atualizações, o Ter Sono é uma oportunidade para que as 22 regionais que compõem a ABS participem sugerindo temas, organizando e divulgando.

O principal objetivo desta gestão é difundir informação científica de qualidade para profissionais da saúde e a população de modo geral. O primeiro passo foi dado na Semana do Sono 2022 - realizada em março - que mobilizou o país inteiro por um “sono de qualidade, uma mente sã e um mundo feliz”. Além disso, a nova gestão busca envolver o máximo de especialidades possíveis, dando voz aos membros da ABS. Os conselhos já existentes, por exemplo, receberam um incentivo para participarem ativamente das atividades da entidade. A ideia é que eles contribuam com a produção de conteúdo científico para as revistas, redes sociais e demais materiais da Associação. Cada conselho é formado por profissionais de diferentes formações que vão desde a área básica até a área clínica. **A ABS busca uma abordagem ética, científica, integrativa e plural.**



Diretoria no biênio 2022-2023 - Evelyn Brasil, diretora; Marcia Assis, vice-presidente; Luciano Drager, presidente; Luciana Studart, secretária

Cadê o sono?

Não é só insônia: especialistas descrevem inúmeros fatores e distúrbios que podem afetar e tirar o nosso sono, comprometendo a qualidade de vida

Por Larissa Lopes

Sabe aquela sensação de cansaço extremo? Você se deita, exausto, mas algo faz com que o cérebro “não desligue”. Medo, ansiedade, preocupação, insônia, ruídos: a lista de fatores — internos e externos — é imensa e cada um deles parece justificar um mosaico da dificuldade para ter um sono como melhor qualidade. Estatisticamente, diversas pesquisas já mostraram que o sono do brasileiro não é dos melhores.

O estudo **“Qualidade do sono na população geral brasileira: um estudo transversal”**, publicado recentemente, envolveu membros da Associação Brasileira do Sono e analisou o sono de 2.635 adultos de várias regiões do país. Os pesquisadores observaram que, a partir de uma série de queixas, 65,5% deles puderam ser classificados como “maus dormidores”, isto é, gente que não tem uma boa qualidade de sono. O estudo traçou o perfil de quem mais sofre com sono ruim: mulheres jovens, que compartilham a cama com outra pessoa e usam smartphone e mídias interativas na hora de dormir.

Muitos resultados de estudos recentes têm, claro, um efeito da pandemia do coronavírus e das condições trazidas por ela — isolamento social, medo de contrair o vírus, preocupação com a família, ansiedade em relação ao futuro, perdas, luto, entre outros fatores. Neurologista e especialista em sono, Dalva Poyares explica que, independentemente da pandemia, o número de pessoas que não dormem bem têm aumentado a cada década. **“Estudos epidemiológicos, como o Episono, mostram que esse fenômeno já vinha acontecendo”**, frisa.

Basicamente, a cada década há, segundo ela, **“um aumento significativo das queixas de sono, principalmente de insônia, e a pandemia se somou a esse cenário que já era ruim”**, argumenta a neurologista.

Foto: Unsplash.com

“A cada década há um aumento significativo das queixas de sono, principalmente de insônia, e a pandemia se somou a esse cenário que já era ruim”

Dalva Poyares
Neurologista, Especialista em Sono



Foto: Unsplash.com

Insegurança financeira

Um dos gatilhos que tiram o sono do brasileiro é a preocupação com as finanças, com a capacidade de fazer a “roda da casa” girar. Durante a pandemia da Covid-19, a incerteza piorou e virou a protagonista – o desemprego e a crise social se ampliaram. De acordo com o estudo norte-americano publicado ainda em 2020 – *“Predictors of mental health during the Covid-19 pandemic in the US: Role of economic concerns, health worries and social distancing”* –, entre os fatores que abalam a saúde mental da população o resultado mais expressivo foi o risco de ficar sem dinheiro.

Orçamento apertado, contas mensais e o medo de não ter o dinheiro necessário para pagar todas elas... Assim, os pensamentos de Rafael Moro, de 28 anos, ditam a preocupação que ele sente ao se deitar. Ele mora com a esposa e tem perdido o sono por pensar repetidamente nessas questões. “Trabalho e faço estágio da faculdade de fisioterapia; pela rotina atribulada, não sobra tempo para fazer algo extra e complementar a renda, então essa preocupação é sempre presente”, conta Moro. Para completar, Rafael dorme apenas quatro horas por noite, já que só consegue pegar no sono pra valer na madrugada e precisa se levantar às seis da manhã. “Afeta muito o meu dia a dia, fico o dia inteiro com a sensação de esgotamento. Tenho sonolência em vários momentos, principalmente quando estou no transporte público”, admite.

A neurologista Dalva Poyares acredita que, apesar de ter um grande impacto na saúde mental das pessoas e, conseqüentemente, no sono, a insegurança financeira vem deixando de preocupar tanto, devido à retomada das atividades econômicas e à flexibilização da pandemia.

“Basicamente, foi o medo de não dar suporte à família, de não conseguir sustentar. Com certeza, esse quadro esteve mais forte em 2020 e em 2021, porque, agora, com a flexibilização, as pessoas estão se recuperando financeiramente; fora o fato de começarem a se sentir mais confiantes de sair de casa; isso anima e melhora a saúde mental de qualquer um”, compara.

Ansiedade nas alturas

Para dormir bem, a mente e o corpo devem estar em harmonia e alinhados em um único objetivo: iniciar o sono, relaxar e desligar. Contudo, quando algo não vai bem, o sono sente, de forma imediata, as conseqüências.

Um levantamento divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março deste ano revela que o número de casos de ansiedade e depressão aumentou 25% em 2020 - primeiro ano da pandemia. Ou seja, o isolamento social fez com que as queixas de ordem mental se amplificassem.

Como conseqüência, o sono também foi afetado. “A noite é um momento de recolhimento, que precisa de paz e quietude; a ansiedade e a depressão refletem justamente o ‘desassossego’ que a pessoa sente”, explica a psicóloga do sono Silvia Conway. Mateus Martins, 25, é estudante universitário e vive com ansiedade e depressão há quase dez anos. Para ele, todas as noites são uma batalha para iniciar o sono, já que, ao deitar, os pensamentos vêm e vão e acabam afastando o sono que ele sente mesmo durante o dia. “Minha rotina é cansativa: acordo cedo, vou à faculdade, trabalho à tarde, mas quando coloco a cabeça no travesseiro o sono simplesmente desaparece; é um sacrifício conseguir dormir por causa da ansiedade”, conta.

Dormindo em média de cinco a seis horas por noite, Mateus enxerga como a má qualidade do sono afeta o seu dia: mais estresse, sonolência durante a maioria das atividades e, principalmente, a sensação de estar “travado” ao estudar ou trabalhar. Para minimizar a chuva de pensamentos e as preocupações que surgem justamente na hora de dormir, o universitário usa algumas estratégias: resolver o maior número de pendências que puder ao longo do dia e, para relaxar, assistir a um filme ou série e brincar com os pets que adotou na pandemia. Silvia aponta que preocupações de todos os tipos sempre vão existir na vida do ser humano, mas o alerta deve existir quando elas passam a tirar o nosso sono.

“Estar atento ao que acontece na vida e fazer uma análise crítica de cada coisa é extremamente importante. Mas quando isso vira um exagero de preocupação? Quando você só pensa sobre aquilo, só fala sobre aquilo, não consegue ter uma atenção focada em outras atividades e até perde a produtividade. Ficar o tempo inteiro ocupado com aquela preocupação como se isso fosse garantir o controle”, pontua a psicóloga. “Em relação ao sono, com uma pessoa que tem insônia, isso é muito comum de acontecer: ela começa a ter uma atenção tão exagerada a coisas que a preocupam e o tempo de sono passa a ser naturalmente afetado”, reforça.

Se, perto da hora de dormir, uma situação estiver ‘tirando’ o seu sono, diversos recursos podem ser usados para amenizar a preocupação e garantir um bom descanso. “As pessoas, em geral, ignoram a angústia e vão direto para a cama. ‘Ah, porque já deu o horário’ ou ‘porque eu preciso acordar cedo’, mas acabam deitando e remoendo aquilo. Eu preciso buscar recursos que me tragam a sensação de calma de volta, como um livro, uma meditação, uma música, conversar com alguém e até mesmo chorar. As pessoas não dão voz a essa preocupação e têm a resposta no sono”, alerta Silvia.



Foto: Unsplash.com

O corpo

Quanto mais doenças ou distúrbios você tem, pior é o seu sono, que sente as conseqüências. A afirmação é da neurologista Dalva Poyares, embora profissionais da saúde também reconheçam o impacto de cada enfermidade física no descanso que o corpo precisa. Por outro lado, a população associa frequentemente a péssima qualidade do sono a questões psicológicas e esquece que doenças físicas também afetam – às vezes, até mais – o sono.

“Hoje, o que também tira o sono do brasileiro é a obesidade, que vem piorando, e a gente sabe que o sono do obeso é pior e isso é uma predisposição à apnéia; além do maior risco de diabetes. Todos esses riscos aumentados e, em conjunto, pioram a qualidade do sono. A pandemia também deixou as pessoas mais sedentárias; algumas ainda não voltaram a ser ativas, a ter uma prática regular de exercícios físicos, então mais um motivo é justamente a falta dessa atividade física. Com certeza, sobra sempre para o sono”, analisa a especialista.

Os distúrbios do sono, por si só, reduzem a qualidade no momento de descanso: de acordo com a neurologista, a insônia ainda é, de longe, o mais frequente no Brasil e no mundo – dados da ABS mostram que 73 milhões de brasileiros (um a cada três) sofrem de insônia.

Muito se fala sobre as esferas física e mental do ser humano, que podem afetar e mudar drasticamente a forma como dormimos.

Contudo, o que muitas pessoas não sabem é que elementos do ambiente em que se dorme ou a própria rotina também podem tirar o nosso sono.

Neste contexto, a cronobiologia é fundamental. “Hoje, ela é uma disciplina transversal que os especialistas em sono já passam a levar em consideração [ao atender um paciente]. Eles não olham só para o episódio de crise que a pessoa relatou, mas olham também para o que aconteceu uma semana antes”, exemplifica a cronobiologista Claudia Moreno.

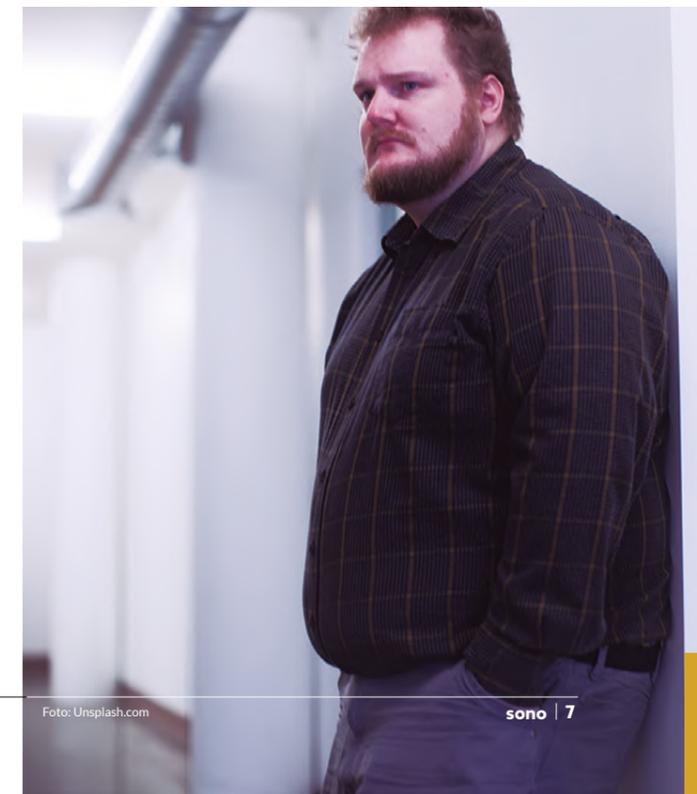


Foto: Unsplash.com

A cronobiologia estuda os sistemas de temporização em nosso organismo, em outras palavras, o “**famoso relógio biológico**”. E como ele interfere em nosso sono?

Para Cláudia, que também é bióloga, o que afeta o sono do brasileiro são os próprios horários impostos pela sociedade para o trabalho e o estudo — em que o sono fica, muitas vezes, de lado. “Podemos dizer que o trabalho afeta o sono quando os horários separados para ele não respeitam a sincronização do organismo com o ciclo claro e escuro”, explica. “Por exemplo: se uma pessoa trabalha oito horas por dia, mas leva duas horas no transporte público para ir, e outras duas para voltar, já são 12 horas que ela depende para o trabalho — porque temos que contar o tempo total naquela atividade. Ao chegar em casa, ela vai tomar um banho, preparar a comida... já são mais atividades e menos horas para o descanso”, explica.

Outro fator curioso que pode tirar o nosso sono é a simples presença de uma luz no ambiente em que dormimos.

Importância do sono

Se muitos problemas de saúde podem ser evitados com uma boa noite de sono, por que não investimos mais na qualidade dele? Para a neurologista Dalva Poyares, a conscientização sobre o sono para a população deveria ser feita por todos os profissionais de saúde, principalmente por aqueles que trabalham no nível primário — clínico geral, enfermeiros, entre outros.

“O sono é um dos pilares da saúde, então, devemos investir na saúde dele da mesma maneira que temos consciência da alimentação, da atividade física e da saúde mental”, conclui a especialista. Com certeza você já ouviu que passamos “um terço da vida dormindo”. A máxima é clichê, mas verdadeira: se passamos tanto tempo dormindo — porque precisamos —, deve-se dar a devida atenção ao sono e buscar meios para que ele seja o melhor possível. Como a própria **Semana do Sono 2022** alertou, um sono de qualidade garante uma mente sã e um mundo feliz.

O estudo “**Light exposure during sleep impairs cardiometabolic function**”, publicado em março, dedicou-se a estudar a influência da luz no sono.

“Nessa pesquisa, eles observaram a alteração metabólica de uma pessoa quando exposta à luz durante o sono. Então, você tem a alteração da macroestrutura do sono, e isso é algo que as pessoas não sabem. Viram, também, que a resposta à insulina do organismo pode ser alterada em uma noite de exposição à luz. Uma noite. Imagina o que a pessoa começa a desenvolver fazendo isso todos os dias”, comenta Cláudia Moreno.

A cronobiologista recomenda que, caso uma pessoa sinta alterações — de qualquer tipo — no próprio sono, pode começar uma espécie de “diário de sono”, no qual deve anotar os horários em que dorme e acorda e em quais dias teve um sono reparador ou ruim. Dessa forma, pode procurar um especialista em sono e descrever melhor, com maior grau de precisão e detalhamento, o que acontece.



REFERÊNCIAS

Luciano F. Drager, Daniela Vianna Pachito, Rogerio Morihisa, Pedro Carvalho, Abner Lobao, Dalva Poyares, Sleep quality in the Brazilian general population: A cross-sectional study, *Sleep Epidemiology*, Volume 2, 2022, 100020, ISSN 2667-3436, <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2022.100020>.
Kämpfen F, Kohler IV, Ciancio A, Bruine de Bruin W, Maurer J, Kohler HP. Predictors of mental health during the Covid-19 pandemic in the US: Role of economic concerns, health worries and social distancing. *PLoS One*. 2020 Nov 11;15(11):e0241895. doi: 10.1371/journal.pone.0241895. PMID: 33175894; PMCID: PMC7657497. Ivy C, Mason, Daniela Grimaldi, Kathryn J. Reid, Chloe D. Warlick, Roneil G. Malkani, Sabra M. Abbott, Phyllis C. Zee. Light exposure during sleep impairs cardiometabolic function, Volume 119, 2022, 35286195, <https://doi.org/10.1073/pnas.2113290119>

Semana do Sono 2022

por Carla Mendrot

A **Semana do Sono** é uma iniciativa da Associação Brasileira do Sono que pretende atingir e sensibilizar o maior número de pessoas. Ela surgiu em 2015 com a proposta de oferecer à população informações importantes sobre os distúrbios do sono, promover orientações quanto à qualidade, além de apresentar estudos e novidades pertinentes ao tema.

O evento deste ano trouxe lives no Instagram nas quais diversos temas em evidência foram abordados. Também foram apresentados os parâmetros clínicos de alguns dos principais distúrbios do sono como o bruxismo, a apneia, o ronco e a insônia, sempre com a participação de médicos e especialistas da área e com informações relevantes ao público, a fim de orientar e trazer assuntos e temas de utilidade pública que precisam ser discutidos com maior profundidade.

A cada ano, a **World Sleep Society** define um tema que será abordado no **Dia Mundial do Sono** e o adapta para a Semana do Sono no Brasil.

Semana do Sono 2022

Sono de qualidade, mente sã, mundo feliz.

Para este ano, o eixo temático foi ‘**Sono de Qualidade, Mente Sã, Mundo Feliz**’ por ir ao encontro

www.semanadosono.com.br



Dr. Soninho mascote da Semana do Sono

com as questões vividas mundialmente, como a pandemia do Coronavírus e a crise político-econômica que atinge o mundo.

A campanha foi coordenada pelo otorrinolaringologista Davi Sobral, especialista em sono e cirurgia maxilo-facial. “O tema é sempre uma novidade. “Mente Sã, Mundo Feliz” veio ao encontro com o período que vivemos.

A mente está totalmente relacionada ao sono e à capacidade cognitiva; é durante o sono que acontece a restauração das substâncias gastas no decorrer do dia, seja para uma tomada de decisão, para um novo aprendizado ou para compartilhar informações. Tudo o que ocorre no decorrer do dia, à noite, precisa ser restaurado.

Davi Sobral coordenou a Semana do Sono 2022



O corpo precisa desse descanso e de um sono de qualidade para que no dia seguinte possamos retomar. É como um músculo, você não consegue ficar 24h malhando. É necessário fazer uma pausa para restaurar, descansar e voltar ao treino”, afirmou o especialista.

O médico alertou também sobre as doenças que podem se desenvolver a partir da má qualidade do sono.

“Para aqueles que têm predisposição a doenças neurodegenerativas, como a demência, o Mal de Parkinson, esclerose múltipla, a Doença de Alzheimer, ter o sono ruim pode precipitar ainda mais estas patologias ou piorar um quadro já existente.”

Sobre o parâmetro de que a boa qualidade de sono contribui para o “Mundo Feliz”, a ligação parece mais do que evidente à luz do que a ciência preconiza.

“A pessoa que dorme mal tem alterações de humor, irritabilidade, fica desanimada, impaciente, pode até ficar mais agressiva, ou seja, o dormir mal também provoca um prejuízo no convívio social, além do profissional e pessoal, que faz a pessoa produzir menos, ter menos capacidade cognitiva, menos atenção no trânsito, essa falta do sono de qualidade pode desenvolver um quadro de depressão ou de outras doenças do humor. Entendemos que dormir bem pode, sim, promover felicidade e o bem estar de todos”, enfatiza a vice-presidente da ABS, Marcia Assis.

Programação Virtual

Entre os diferenciais da Semana do Sono, tão importante para a sociedade, o otorrino Davi Sobral citou o alinhamento dos profissionais envolvidos.

Ele percebeu que todos os participantes utilizavam a mesma linguagem, compartilhando informações confiáveis, dados apoiados em estudos e na ciência – um papel institucional em que a ABS dialoga com a sociedade por meio da prestação de um serviço de expressiva utilidade pública.

www.semanadosono.com.br

“Para aqueles que têm predisposição a doenças neurodegenerativas, como a demência, o Mal de Parkinson, esclerose múltipla, a Doença de Alzheimer, ter o sono ruim pode precipitar ainda mais estas patologias ou piorar um quadro já existente

Davi Sobral
Especialista em Sono
e Cirurgião Maxilo-Facial



Site oficial da Semana do Sono 2022:
www.semanadosono.com.br

“A pessoa que dorme mal tem alterações de humor, irritabilidade, fica desanimada, impaciente, pode até ficar mais agressiva, ou seja, o dormir mal também provoca um prejuízo no convívio social, além do profissional e pessoal

Marcia Assis
Vice-presidente da ABS

“Tivemos ainda as “Gotas de Sono”, que chegaram de forma muito rápida à população

Davi Sobral
Especialista em Sono
e Cirurgião Maxilo-Facial

Os **webinars** voltados aos profissionais de saúde tiveram destaque por provocar de forma positiva um alinhamento entre os profissionais envolvidos com o tema e o evento em si. Já as lives foram abertas ao público com o objetivo de orientar a população a cuidar do sono e, conseqüentemente, da saúde. “Tivemos ainda as ‘Gotas de Sono’, que chegaram de forma muito rápida à população. O Instagram proporcionou esse alcance, foram mais de 100 gotas no decorrer do evento e todas muito informativas. Embora o evento tenha sido virtual, pudemos perceber um movimento que foi além das redes”, enfatizou Davi Sobral.

A Semana do Sono 2022 também teve a apresentação da **Cartilha do Sono 2022**, um documento prático e objetivo com conteúdo bastante esclarecedor no que refere ao sono, tanto para iniciar quanto para manter o sono de boa qualidade. O material traz recomendações para ajudar as pessoas a alcançar o sono de qualidade e evitar as privações que são tão prejudiciais à saúde humana. No site oficial do evento, também ficou disponível uma pesquisa cujos dados serão úteis para se ter um panorama do sono do brasileiro.



Imagem capa Cartilha do Sono 2022



Gotas de Sono Semana do Sono 2022

A cartilha está disponível gratuitamente no site da ABS

www.absono.com.br

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e acesse a **Cartilha do Sono 2022**



Números

Na realização do evento deste ano, contamos com **40 unidades** participantes, entre regionais, estados, sede e Distrito Federal. Juntos, eles promoveram mais de **269 mil interações**.

A Associação Brasileira do Sono esteve ao vivo e online, em média, **7 horas por dia**, com diversos conteúdos e os palestrantes mais bem credenciados do país, com a missão de promover **sono de qualidade, mente sã e mundo feliz**.

Resultados Semana do Sono 2022

+ de **269** mil interações
+ de **23** mil participantes nas atividades
52 mil visualizações nas Gotas do Sono
2.400 brasileiros responderam a pesquisa sobre a qualidade do sono

+ de **6.500** curtidas
800 novos seguidores
235 stories publicados

+ de **150** novos seguidores
5.200 visualizações nos tweets

+ de **800** visualizações nas gotas de sono
30 novos inscritos em 01 semana

+ de **200** publicações
1.500 reações



www.semanadosono.com.br

Conheça os benefícios de ter seu laboratório e / ou serviço de polissonografia domiciliar credenciado pela ABS e ABMS

A Associação Brasileira do Sono e a Associação Brasileira de Medicina do Sono querem credenciar os laboratórios do sono e serviços de polissonografia domiciliar para alcançar a qualidade máxima dos estudos do sono no Brasil.

Vantagens do Credenciamento

Selo Laboratório Credenciado



Selo Serviço Domiciliar Credenciado



- ✓ **Mais indicações:** os laboratórios / serviços credenciados são divulgados nos sites da ABS e da ABMS e recomendados aos pacientes que nos procuram em busca de informações;
- ✓ **Maior visibilidade:** a ABS e a ABMS também divulgam nas Redes Sociais essa prestação de serviço à população;
- ✓ **Selo Digital:** além do certificado, o laboratório / serviço recebe um selo digital com validade de 01 (um) ano atestando o credenciamento;

Laboratórios Credenciados

• CLÍNICA DE DISTÚRBIOS DO SONO	Bauru / SP	• CLÍNICA DO SONO	Pelotas / RS
• INPULSO - INSTITUTO DO PULMÃO E DO SONO	Belo Horizonte / MG	• DEPARTAMENTO DE NEUROBIOLOGIA CLÍNICA	Porto Alegre / RS
• NEUROCLINICA LTDA	Botucatu / SP	• SONOLAB	Porto Alegre / RS
• CLINAR - CLÍNICA DE PNEUMOLOGIA E DISTÚRBO DO SONO	Brasília / DF	• CARLOS BACELAR CLÍNICA LTDA - Unid. I Tijuca	Rio de Janeiro / RJ
• HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA PROF. DR. CARLOS VIEGAS	Brasília / DF	• CARLOS BACELAR CLÍNICA LTDA - Unid. II Barra da Tijuca	Rio de Janeiro / RJ
• LABSONO - HOSPITAL ANCHIETA PROF. DR. PAULO TAVARES	Brasília / DF	• INSTITUTO DO SONO DE SANTOS	Santos / SP
• CEPES - CENTRO DE PESQUISA DO SONO	Cachoeiro de Itapemirim / ES	• CEMA	São Paulo / SP
• CLÍNICA SANTA MARIA	Campina Grande / PB	• FLEURY	São Paulo / SP
• NEUROSONO - CLÍNICA DE NEUROLOGIA E DISTÚRBO DO SONO	Campo Grande / MS	• HOSPITAL PAULISTA	São Paulo / SP
• CLINICA OTORHINUS	Canoas / RS	• HOSPITAL SÃO PAULO	São Paulo / SP
• CIONHIPINUS	Cascavel / PR	• HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS	São Paulo / SP
• INSTITUTO DO PULMÃO	Cascavel / PR	• INSTITUTO DO SONO - MARSELHESA 500	São Paulo / SP
• LABORATÓRIO DE PSG - DR. TRENTIN	Caxias do Sul / RS	• INSTITUTO DO SONO - MARSELHESA 524	São Paulo / SP
• LABORATÓRIO DO SONO - CLÍNICA PULMONAR	Criciúma / SC	• INSTITUTO DO SONO - NAPOLEÃO DE BARROS 925	São Paulo / SP
• CLÍNICA NEUROPULMONAR - LABORATÓRIO DO SONO	Fortaleza / CE	• LABORATÓRIO DE NEUROFISIOLOGIA	São Paulo / SP
• SÃO MARCOS PNEUMOLOGIA	Joinville / SC	• LABORATÓRIO NASA	São Paulo / SP
• INSTITUTO DO SONO DE PELOTAS	Pelotas / RS	• NEURONET - HOSPITAL SÃO LUIZ	São Paulo / SP
		• LO.& W NEUROFISIOLOGIA CLÍNICA LTDA	Taguatinga / DF
		• CENTRO DE MEDICINA DO SONO LTDA	Uberlândia / MG
		• NEUROMEDI - DR CARLOS DE OLIVEIRA FILHO	Vitória / ES
		• SLEEP LAB	Vitória / ES

Serviços de Polissonografia Domiciliar Credenciados

• PULMOCLÍNICA	Blumenau / SC	• SONOLAB	Porto Alegre / RS
• CLÍNICA OTORHINUS	Canoas / RS	• CARLOS BACELAR CLÍNICA LTDA	Rio de Janeiro / RJ
• LABORATÓRIO DO SONO - DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO	Criciúma / SC	• SAÚDE SERVIÇOS MÉDICOS	Salvador / BA
• CLÍNICA NEUROLÓGICA - INSTITUTO DE NEURODIAGNÓSTICO DO AMAZONAS	Manaus / AM	• POLISONONOLAR	São Paulo / SP
		• SLEEP LAB	Vitória / ES

Acesse os sites da ABS e da ABMS para mais informações:
www.absono.com.br / www.abmson.org

@absono

O desafio de melhorar o sono do brasileiro

Numa perspectiva cada vez mais multidisciplinar, ABS, ABROS e ABMS têm novas gestões para somar esforços e avançar numa agenda de saúde que é muito importante: a qualidade do sono.

por Ana Karolina Bonfim

Novos tempos: desafios que se renovam e se ampliam

A passagem de ano marcou o início de novas gestões para as associações médicas: Associação Brasileira do Sono (ABS), Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS).

A **Revista Sono** conversou com os presidentes que acabaram de assumir as gestões das entidades. Eles falaram sobre a importância do sono de qualidade e quais as expectativas das novas diretorias em relação ao biênio (2022-2023). Confira as diretrizes e os planos traçados pelo cardiologista Luciano Drager (ABS), pela cirurgiã dentista Thays Crosara (ABROS) e pelo otorrino Edilson Zancanella (ABMS).

SONO > Como a ABS pode contribuir para que a qualidade do sono do brasileiro seja melhor?

Luciano Drager > A Associação Brasileira do Sono tem a missão de melhorar o sono da população em vários aspectos. Então, nosso primeiro objetivo é a capacitação e a certificação de profissionais de saúde do Brasil inteiro que vão cuidar do sono dos brasileiros e brasileiras. Nós temos um programa muito ativo de atualização e conteúdo online multidisciplinar, ou seja, não queremos atender só médicos, médicas, mas também as outras inúmeras disciplinas que estão correlacionadas - como a fonoaudiologia e a nutrição.

A ABS também tem uma vertente grande de divulgar o conhecimento de uma forma simples e com uma linguagem que possa ser compreendida pela população. Temos um papel fundamental no esclarecimento da importância do sono, divulgando e reproduzindo os grandes avanços da ciência.

SONO > O que as novas pesquisas apontam e quais as políticas públicas que elas podem ajudar a lapidar?

Luciano Drager > As pesquisas mostram que a gente está num cenário de inércia no contexto de identificar o estudo do sono. Boa parte da população permanece sem diagnóstico apropriado de vários distúrbios do sono. Muitas vezes, as pessoas acham que roncar é algo "normal". E nós vemos as múltiplas consequências na qualidade de vida, no rendimento no dia seguinte, no desempenho, na memória, no trabalho, na educação. O não reconhecimento de distúrbios de sono, infelizmente, ainda é muito comum na nossa população. Eu acredito que as pesquisas podem chamar atenção do poder público e da iniciativa privada para a necessidade de uma abordagem adequada e proativa com capacitação dos profissionais. **Seja no sistema público, lá na atenção primária, na secundária e terciária, seja na capacitação da saúde suplementar e privada, o nosso grande desafio é identificar precocemente, criar um fluxo para que esse paciente possa ser devidamente orientado e fazer tratamentos apropriados.** As pesquisas apontam que são doenças muito comuns independente do distúrbio de



sono e que frequentemente são subdiagnosticadas e, por consequência, não tratadas ou parcialmente tratadas. Outro grande problema que nós temos em algumas áreas é a dependência química de alguns remédios para dormir. Muitas vezes, as pessoas ficam meramente receitando medicamentos, só repetindo receitas sem uma avaliação correta. Precisamos de um grande cenário de mudança dessa visão e, certamente, de uma visão integrativa. A ABS precisa conversar com a população e também falar com os profissionais não especializados no sono para que a gente possa divulgar o conhecimento e aumentar essa interação. O paciente precisa chegar ao consultório e reportar isso para o médico, para o clínico. Mais do que só falar da pressão alta, do colesterol e do diabetes, ele precisa dizer como está o sono, quantas horas está dormindo, se é um sono reparador.

SONO > Por que o brasileiro dorme tão mal?

Thays Crosara > Primeiro, eu acho que o brasileiro não sabe a importância que o sono tem. Ele não prioriza o tempo de sono. A gente vive numa sociedade cada vez mais agitada, mais acelerada, que tem nos cobrado cada vez mais. O mundo 24 horas por dia, 7 dias por semana... Então, muitas vezes a gente restringe mesmo esse tempo de sono por uma demanda, uma carência de tempo mesmo. Nós temos um número alto de pessoas com sobrepeso na população que também favorece a apneia obstrutiva do sono. São vários os fatores, mas o principal é o brasileiro não saber a importância de uma boa noite de sono e a altíssima taxa de apneia obstrutiva do sono - um terço da população tem. Somos um país extremamente ansioso, e a ansiedade e o estresse estão muito relacionados aos quadros de insônia.

SONO > Como a ABMS contribui na qualidade do sono do brasileiro?

Edilson Zancanella > A ABMS é uma entidade que visa fomentar e distribuir informações de qualidade para a classe médica sobre medicina do sono, sempre com uma credibilidade científica estabelecida. Nós temos um papel relevante na questão de difusão de conhecimento técnico e adequado baseado em ciência mesmo. Esse é um dos pontos importantes. A gente nunca vai levar aquilo que pode ser achismo, aquilo que pode ser ou estar mal estruturado cientificamente. Vejo que nós devemos fornecer conhecimento de qualidade difundido por



médicos que atuam em Medicina do Sono e que fazem isso há muitos anos.

SONO > Quais são as expectativas e os objetivos da gestão que assumiu agora em janeiro?

Luciano Drager > Essa gestão do biênio 2022-2023 tem uma abordagem muito proativa com o associado e com a sociedade como um todo. Queremos manter várias atividades que atuam em diferentes frentes sempre com uma equipe ou uma prerrogativa multidisciplinar e o envolvimento das regionais e dos conselhos. Um dos focos da gestão é a criação e desenvolvimento do Ter Sono, um programa integrativo e de educação continuada da ABS, da ABMS e da ABROS. Nós vamos continuar produzindo a revista SONO com reportagens voltadas também para o público leigo, ampliando o nosso diálogo com a sociedade e oferecendo informação de utilidade pública de forma mais acessível. Além disso, temos a Sleep Science que alcançou uma projeção muito grande na geração de impacto e recebe submissões de artigos científicos do mundo inteiro, graças ao trabalho liderado pela professora Monica Levy Andersen. Continuaremos a nossa mobilização de certificação de laboratório e das áreas de atuação para os profissionais. Vamos trabalhar ativamente também num grande projeto nosso que é o ajuste de horários escolares para crianças e adolescentes. Outro importante projeto que está em construção é o CPAP Solidário - uma iniciativa que pode nos ajudar a transformar e melhorar os números sobre a qual falaremos oportunamente.

SONO > Quais são as expectativas da gestão que assumiu a ABROS neste ano?

Thays Crosara > Estamos trabalhando firme para conseguir tornar a odontologia do sono uma especialidade dentro da odontologia. Trazer para os nossos colegas dentistas a importância do sono na prática clínica odontológica. Nós estamos trabalhando no consenso brasileiro de tratamento da apneia obstrutiva do sono com aparelhos intraorais. Temos também, com a ABS, o Ter Sono que acontece às terças-feiras. Além disso, fazemos grupos de estudos exclusivos para os associados cujos encontros serão retomados em maio, sempre às quartas-feiras. O objetivo é trazer professores convidados para abordar temas específicos da odontologia e que são mais voltados para os especialistas. Neste ano, a ABROS completa 10 anos e nós vamos ter uma comemoração que ainda está sendo formatada.

SONO > Quais são as expectativas e os objetivos da sua gestão?

Edilson Zancanella > Um dos objetivos é justamente a gente conseguir sedimentar o papel do médico dentro da equipe multidisciplinar. A valorização de que existe uma equipe é fundamental; a gente não vai obter êxito se essa equipe não trabalhar em conjunto. A expectativa é justamente que a gente possa difundir mais a medicina do sono, inclusive na graduação médica, na pós-graduação e na especialização. Nossa ideia é que a formação médica passe a incluir tópicos de medicina do sono. Além disso, queremos divulgar mais a parte do conhecimento do sono com profissionais médicos certificados e mais centros de treinamento em medicina do sono distribuídos pelo Brasil.

SONO > Quais passos podem ser dados para ampliar as políticas públicas nesse sentido?

Edilson Zancanella > Sensibilizar os órgãos governamentais de todos os âmbitos - regionais, estaduais e federais - é fundamental. Difundir mais o conhecimento e a necessidade de centros específicos para diagnóstico e para tratamento vai fazer muita diferença. Hoje, é difícil para o paciente fazer exames, há poucos leitos disponíveis até a parte de tecnologia para tratamento a gente vê que está muito aquém da população nacional. A gente precisa sensibilizar os órgãos públicos. O primeiro passo é aumentar o número de profissionais especialistas, em seguida, as campanhas de conscientização envolvendo a população leiga e os profissionais.

SONO > O que teremos de novidade na gestão da ABMS?

Edilson Zancanella > Existe uma necessidade de buscar uma representação um pouco mais consistente para a área médica e de mostrar a importância da equipe multidisciplinar, o quanto essa equipe é benéfica em todos os aspectos e, por outro lado, é fundamental que os especialistas saibam quais são os papéis que cada um ocupa nesta equipe. A gente tem alguns empenhos no sentido de trazer tópicos um tanto quanto difíceis de serem abordados. Então, a gente teve uma experiência muito grande com novos medicamentos que passam a ser divulgados que precisam de um crivo um pouco técnico, um pouco mais adequado para utilização de medicações. Então, podemos ajudar nesses aspectos de regulamentação para que a gente entenda quem são os responsáveis pelas prescrições de tudo aquilo que tá envolvido em sono.

SONO > Quais as expectativas para o Congresso Brasileiro do Sono?

Luciano Drager > Estamos montando uma programação muito intensa, muito rica que vai contemplar as diferentes áreas e abordar temas atuais e polêmicos. Nós esperamos que seja um evento extremamente ativo, que as pessoas mandem trabalhos científicos e que tenhamos apresentações de dados originais produzidos nos diferentes centros de pesquisa do Brasil e da América Latina. Queremos oferecer um congresso relevante e útil para os associados. ■



Luciano Drager, cardiologista, professor associado do departamento de clínica médica da FMUSP e presidente da ABS



Thays Crosara, cirurgiã dentista certificada em Odontologia do Sono e presidente da ABROS



Edilson Zancanella, otorrinolaringologista especialista em Medicina do Sono. É coordenador do Serviço de Distúrbios do Sono do Instituto de Otorrino da UNICAMP e presidente da ABMS

Saúde planetária, sazonalidade e sono



por Cláudia Moreno

A Saúde Planetária é um campo emergente de pesquisa que ficou mais conhecido a partir de 2015, quando a Fundação **Rockefeller** e a revista **The Lancet** publicaram o relatório denominado **“Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health”**.

Neste relatório, Saúde Planetária é definida como **“a saúde da civilização humana e o estado dos sistemas naturais dos quais ela depende”**.

A partir daí, houve o incremento de uma agenda científica que defende a ação coletiva em todos os níveis para uma sociedade global cooperativa e consciente. A finitude dos recursos naturais exige ações conjuntas de sistemas sociais, econômicos, ambientais e de saúde para a manutenção da saúde da população.

O aumento dos níveis de gases de efeito estufa, como dióxido de carbono, metano e óxido nitroso contribuem para o aumento de eventos climáticos agudos e extremos, além de, gradativamente, ocorrerem mudanças no clima.

As mudanças climáticas irão gerar ondas de migração para áreas menos densamente povoadas em latitudes mais altas. Nestas regiões, a sazonalidade é muito bem marcada, evidenciada por dias mais longos no verão e mais curtos no inverno. A exposição ao escuro prolongado do inverno afeta o sistema de temporização circadiano com consequências na cognição, no humor e no sono.

Em 2018, por exemplo, comparamos características do sono em trabalhadores de escritório no inverno e no verão em Kiruna (latitude: 67,86° N). Observamos um atraso no início do sono de 39 min no inverno em comparação com a semana de verão correspondente e duração do sono semanal mais curta em 12 min.

A sonolência também foi maior no inverno em comparação ao verão. Este estudo confirmou outros que sugerem que a falta de luz natural atrasa o ciclo sono/vigília, apesar do acesso à iluminação elétrica.

Imagem: Kiruna, Suécia



Foto: reddit.com

Um estudo sobre padrões de sono de 588 adultos em duas comunidades do Canadá (latitude: 55° N) mostrou que mais de dois terços (68,6%) dos participantes relataram mudar seus padrões de sono ao longo das estações, com uma duração maior do sono no outono e inverno.

Já em um estudo realizado na Antártica, região com fotoperíodos extremos, pesquisadores observaram uma redução da duração do sono durante o inverno, apesar de também ter sido observado um atraso na fase de início do sono nessa estação. O estudo foi realizado na estação argentina Antártica Belgrano II e confirmou o efeito significativo da sazonalidade no estado de alerta e no sono.

A curta exposição à luz natural em latitudes elevadas está associada também ao transtorno afetivo sazonal. Embora nosso sistema de temporização interno sincronize mecanismos fisiológicos às mudanças ambientais periódicas, possibilitando a sobrevivência em diferentes latitudes, sob diferentes equilíbrios de luz e escuro diários, algumas pessoas podem experimentar um conjunto de sintomas durante o inverno.



Imagem: Antártica

Estudos sobre alterações de padrões do sono e sua relação com a sazonalidade têm sido conduzidos em regiões com latitude elevada, especialmente devido à prevalência do transtorno afetivo sazonal. Apesar disso, a associação entre sazonalidade e sono ainda é pouco explorada.

O conhecimento sobre diferenças sazonais em relação ao sono poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população não apenas nessas regiões, uma vez que efeitos subjacentes às mudanças climáticas começam a ser observados em várias regiões do planeta.

A alternância entre claro e escuro sincronizada com a atividade e repouso humanos está imbricada com estudos sobre sazonalidade e sono, os quais devem constituir parte da agenda científica de pesquisa em saúde planetária.

REFERÊNCIAS

- The Lancet Commissions - the Rockefeller Foundation - Lancet Commission on Planetary Health. 386: 10007, p1973-2028, 2015. Lowden A, Lemos NAM, Gonçalves BSB, Öztürk G, Louzada F, Pedrazzoli M, Moreno CR. Delayed Sleep in Winter Related to Natural Daylight Exposure among Arctic Day Workers. *Clocks Sleep*. 2018; 1(1):105-116. doi: 10.3390/clockssleep1010010.
- Karunanayake CP, Ramsden VR, Bird C, Seesequasis J, McMullin K, Fenton M, Skomro R, Kirychuk S, Rennie DC, Russell BP, Koehncke N, Smith Windsor T, King M, Abonyi S, Dosman JA, Pahwa P. Seasonal Changes in Sleep Patterns in Two Saskatchewan First Nation Communities. *Clocks Sleep*. 2021; 3(3):415-428. doi: 10.3390/clockssleep3030029.
- Folgueira A, Simonelli G, Plano S, et al. Sleep, napping and alertness during an overwintering mission at Belgrano II Argentine Antarctic station. *Sci Rep*. 2019;9(1):10875. doi:10.1038/s41598-019-46900-7

Essas pessoas sentem menos energia, mais fome e mais sono. Algumas pessoas desenvolvem o transtorno afetivo sazonal (**seasonal affective disorder – SAD**), um reconhecido tipo de depressão. Torna-se um desafio para as pessoas que sofrem deste transtorno acordar para ir à escola ou ao trabalho, e seu ganho de peso é difícil de controlar até que as estações mudem.

Foto: Unsplash.com



Tratamento de CPAP pode reverter os níveis de mediadores inflamatórios em pacientes com apneia obstrutiva do sono?

por Isabela Antunes Ishikura



Foto: Unsplash.com

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio respiratório de sono muito prevalente no mundo e caracterizado por interrupções parciais ou completas do fluxo aéreo superior durante o sono. Estas interrupções acontecem repetidas vezes durante o sono, ocasionando hipoxemia e hipercapnia, sono fragmentado e prejuízos na qualidade de sono.

Estudos já comprovaram seus efeitos deletérios na saúde, como o favorecimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças neurovasculares, depressão, dano cognitivo, entre outros.

As consequências da AOS na saúde também estão associadas às suas implicações no processo inflamatório sistêmico e no estresse oxidativo, que afetam diretamente o endotélio vascular, aumentando o risco de mortalidade e morbidade, por interferir na iniciação e aceleração da aterosclerose subjacente.

Devido a isso, estudos recentes defendem o conceito que a AOS deve ser considerada um distúrbio inflamatório sistêmico crônico de baixo nível.

Pacientes com AOS que tiveram seus mediadores inflamatórios analisados apresentaram níveis elevados de fatores pró-inflamatórios, que incluem a proteína C-reativa, fibrinogênio, fator de necrose tumoral e interleucina 6.

Interessante mencionar que os níveis elevados foram observados nestes pacientes independentemente da presença de obesidade. O **CPAP** (do inglês, **Continuous Positive Airway Pressure**) é um equipamento utilizado para o tratamento da AOS que permite a adequação do fluxo aéreo contínuo durante o sono do paciente. É a terapia para AOS mais eficaz utilizada até o momento, confirmada pela melhora dos parâmetros polissonográficos durante o sono, com redução do índice de apneia/hipopneia, do índice de dessaturação de oxigênio, e do nadir da saturação da oxihemoglobina.

Embora seja uma terapia eficaz para tratar OSA em pacientes que sofrem deste distúrbio, estudos na literatura sobre os efeitos do CPAP nos mediadores pró-inflamatórios ainda são escassos.

Recentemente, um estudo publicado na **Sleep Science**, liderado pelo renomado pesquisador David Gozal investigou os efeitos do tratamento do CPAP nos níveis de mediadores pró-inflamatórios de pacientes com AOS.

O estudo incluiu 40 pacientes com AOS moderada ou grave, e 24 indivíduos saudáveis como grupo controle, tendo todos os pacientes realizado exame de polissonografia para confirmação de diagnóstico e distribuição dos grupos. Destes 40 pacientes com AOS inclusos no estudo, 21 pacientes receberam tratamento com CPAP por 4 semanas e 19 pacientes não receberam tratamento.



O grupo de pesquisadores analisou os níveis de proteína C-reativa e fibrinogênio antes e após tratamento nos 3 grupos.

Para o grupo de pacientes com OSA que fez tratamento com CPAP, a titulação do equipamento foi implementada inicialmente para determinar o nível adequado de pressão a ser utilizado durante o tratamento.

Os resultados deste estudo mostraram que os níveis de proteína C-reativa e fibrinogênio nos pacientes com AOS na fase pré-tratamento foram maiores que os níveis encontrados no grupo de indivíduos saudáveis durante o período respectivo. Em relação ao efeito do tratamento de CPAP nos níveis de proteína C-reativa e fibrinogênio, não foi observada nenhuma alteração estatisticamente significativa nestes parâmetros nos pacientes com AOS.

Estes achados indicam que a AOS tem efeito prejudicial nos níveis de proteína C-reativa e fibrinogênio em pacientes que apresentam este distúrbio respiratório de sono, porém, 4 semanas de tratamento com CPAP não foram capazes de reverter os níveis destes mediadores inflamatórios em pacientes com OSA.

Tanto a proteína C-reativa como o fibrinogênio são mediadores inflamatórios fundamentais na resposta à processos inflamatórios e de coagulação, respectivamente. Ambos os mediadores, quando aumentados nas análises séricas, estão relacionados à presença de risco cardiovascular no indivíduo.

Partindo deste pressuposto, entende-se que os achados deste estudo corroboram com o conceito que a AOS está diretamente relacionada ao avanço do risco cardiovascular, acometendo o funcionamento cardíaco adequado de pacientes com este distúrbio.

Ainda, o processo inflamatório sistêmico acarretado pela AOS pode favorecer o surgimento de doenças adjacentes, como diabetes e doenças neurovasculares.

Afora o contexto inflamatório, a fragmentação de sono ocorrida durante os episódios de OSA pode levar a danos cognitivos importantes, com consequências no desempenho social e profissional do indivíduo. O tratamento do CPAP nestes casos pode prover uma melhora significativa na saúde e no bem-estar de vida do indivíduo.

Dentre os distúrbios de sono, a AOS tem sido estudada amplamente por pesquisadores do mundo todo, uma vez que seus efeitos deletérios na saúde são extensos e graves para o surgimento e/ou complicação de comorbidades associadas.

Profissionais médicos devem ater-se às queixas de sono dos pacientes e elaborar abordagens e tratamentos eficazes que reduzam o risco e o avanço de doenças associadas à AOS, provendo maior qualidade de vida e menor risco de patologias cardíacas.



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

REFERÊNCIAS

Pro-inflammatory markers in patients with obstructive sleep apnea and the effect of Continuous Positive Airway Pressure therapy
Jamil Al-Mughales, Siraj Omar Wali, Md. Dilshad Manzar, Faris Alhejaili, David Gozal. *Sleep Sci.* 2022;15(Special 1): 20-27. DOI: 10.5935/1984-0063.20200117

"Se não lembro, não aconteceu": é mito ou verdade que há pessoas que não sonham?

por George Pinheiro

Os sonhos sempre foram objeto de curiosidade e crenças diversas na história da humanidade. A Bíblia relata no seu primeiro livro a experiência de José, um famoso intérprete dos sonhos de Faraó, que pautava suas decisões governamentais e políticas nos enredos noturnos.

Muitas invenções tiveram o pontapé inicial após sonhos de seus idealizadores: o Google, uma das maiores empresas do mundo, surgiu após um instigante sonho de Larry Page, um dos seus fundadores. Até mesmo a máquina de costura foi concebida após Elias Howe ter sonhado com situações que o inspiraram a desenvolver a tecnologia.

No campo das artes, Paul McCartney declarou que criou a música Yesterday após sonhar com ela durante uma noite de sono. Mas foi somente após a descrição de uma ligação entre os sonhos vívidos e sono REM, feita por Kleitman & Aserinsky (1953), que as portas dos laboratórios do sono se abriram para investigar mais intensamente os sonhos. O primeiro desafio foi caracterizar o fenômeno "sonhar". Seria representação de fatos ocorridos na vigília? Ocorria todas as noites e durante todo o sono? Essas dúvidas associadas a percepções individuais prévias levaram ao surgimento da crença de que os sonhos não seriam uma experiência universal, mas que haveria um grupo de pessoas que não sonhavam. A lógica era baseada na seguinte hipótese: não há sonhos se não existem lembranças deles.

Pagel (2003) propôs existir um possível grupo de não-sonhadores após realizar um experimento em que indivíduos foram acordados tanto no sono REM quanto no sono não-REM e não referiram memória de sonhos. Porém, em 2015, Bastien Herlin e colaboradores publicaram que pessoas com transtorno comportamental do sono REM referiam não lembrar-se dos sonhos por longos anos, mesmo em situações em que a ausência da atonia muscular permitia que eles os reproduzissem. Portanto, é MITO afirmar que não recordar dos sonhos seja sinal de que eles não ocorreram.

O foco dos pesquisadores mudou para desvendar as razões que levam muitas pessoas a não lembrarem do que sonharam em vez de duvidar de sua ocorrência. Sabe-se hoje que a frequência da recordação dos sonhos varia consideravelmente entre os indivíduos, dentro de uma mesma pessoa noite a noite, influência de medicamentos e através do método utilizado para essa averiguação. Adultos referem ter menos de três lembranças de sonhos por semana quando avaliados por questionários em casa.

No laboratório do sono, a taxa de recordação aumenta consideravelmente quando as pessoas são despertadas durante o sono REM (80-90%) e até mesmo durante o sono não-REM (50-74%). Muitos fatores podem influenciar na percepção diária dos sonhos, como o gênero (mulheres lembram mais), criatividade, tempo de sono, frequência dos despertares noturnos, memória visual e até mesmo tipos de personalidade. Para quem acredita que sonhar não seja um privilégio de todos, a boa notícia é que trata-se de uma habilidade espontânea e universal. Mesmo que não haja recordações claras, os enredos noturnos ocorrem trazendo experiências sensoriais virtuais e emocionais.

Não há noites sem sonhos, mas há muitos dias em que não nos recordamos deles.

Dr. George do Lago Pinheiro é médico otorrinolaringologista, com atuação na área da Medicina do Sono



REFERÊNCIAS

Pagel JF. Non-dreamers. *Sleep Med.* 2003 May;4(3):235-41. doi: 10.1016/s1389-9457(02)00255-1. PMID: 14592328.
Nicolas A. Ruby PM. Dreams, Sleep, and Psychotropic Drugs. *Front Neurol.* 2020 Nov 5;11:507495. doi: 10.3389/fneur.2020.507495. PMID: 33224081; PMCID: PMC7674595. Herlin B, Leu-Semenescu S, Chaumereuil C, Arnulf I. Evidence that non-dreamers do dream: a REM sleep behaviour disorder model. *J Sleep Res.* 2015 Dec;24(6):602-9. doi: 10.1111/jsr.12323. Epub 2015 Aug 25. PMID: 26307463. Schoch SF, Cordi MJ, Schredl M, Rasch B. The effect of dream report collection and dream incorporation on memory consolidation during sleep. *J Sleep Res.* 2019 Feb;28(1):e12754. doi: 10.1111/jsr.12754. Epub 2018 Aug 8. PMID: 30091298; PMCID: PMC6378621.

De sonhos e pesadelos

“A arte existe porque a vida não basta” como sentenciou o poeta Ferreira Gullar.

Eu ousaria acrescentar, que o sonho também existe pela mesma razão, acordados ou não. Sigmund Freud (1856-1939) foi o grande intérprete dos sonhos.

Na sua genial teoria, o **sonho** constitui “uma realização camuflada de um desejo reprimido” em dois conteúdos: um manifesto - a experiência consciente durante o sono, e um conteúdo latente, a expressão de uma área até então desconhecida da mente humana - o inconsciente.

Segundo Freud, “os pesadelos são a forma escolhida pelos nossos sonhos mais obscuros para expressar uma angústia reprimida ou um desejo tão inaceitável que se camufla como castigo”, onde o conteúdo imoral do pensamento censurado é substituído pela horrível imagem de um sonho ruim.

por Francisco Hora



Na minha idolatria pelos correspondentes de guerra, destaco a norte-americana Martha Gellhorn, considerada a maior correspondente de guerra do século 20.

Ela cobriu praticamente todos os conflitos mundiais durante seus 60 anos de carreira: a guerra civil espanhola, a segunda guerra mundial, Vietnã, a guerra dos seis dias, as guerras da América Central, dentre outros. Pacifista, escreveu “A Face da Guerra”, para mim o melhor relato já escrito por qualquer pessoa sobre a guerra.

Na guerra em curso da Ucrânia, duas cenas me chamaram a atenção: a primeira protagonizada pelo correspondente Yan Boechat da Band, quando em meio aos destroços, nas cercanias de Kiev, ele se aproxima de um senhor elegantemente sentado no que sobrou de um banco de praça, que ao identificar a bandeira brasileira no colete de Boechat, cita Pelé no que foi traduzido como: “Brasil, Pelé 1958”, abstraindo-se lúcido ou não, de toda a miséria que o cercava.

A segunda cena foi da Anelise Borges da Euronews, também correspondente brasileira, que não conteve as lágrimas ao ouvir de uma criança que acabara de perder a mãe:

“Agora eu vou precisar de outra mãe para cuidar de mim”.

Enfim, voltando ao nosso “front” cotidiano, me deparo com o sinal vermelho em nossos semáforos, e do nada, brotam do chão cartazes, citando fome, socorro e ajuda, no exato momento entre a indiferença e o incômodo, que logo ao abrir o sinal verde se dissiparão.

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).

Imagem: Guernica de Pablo Picasso (1937) Museu de Reina Sofía, Madri, Espanha



Confesso para vocês, que quando criança tive dois sonhos secretos: ser astronauta ou correspondente de guerra.

Assumi um pouco de cada coisa, pois como astronauta interrompido, ainda vivo no mundo da lua e como correspondente de guerra não deixo nunca de presenciá-la, até porque, mesmo sem declaração formal, as guerras de fato estão aí, sob a forma de pesadelo cotidiano.



XIX CONGRESSO BRASILEIRO DO SONO 2022

• ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR E DE PRECISÃO NO SONO: DA CIÊNCIA BÁSICA ÀS PRÁTICAS CLÍNICAS •

GOIÂNIA • 30 NOV A 03 DEZ
CENTRO DE CONVENÇÕES DE GOIÂNIA



INSCRIÇÕES ABERTAS

Garanta sua vaga com os descontos da pré-inscrição



TRABALHO CIENTÍFICO

Envie o seu trabalho, prazo para submissão: 22/08

DESCUBRA MAIS E GARANTA SUA VAGA NO SITE:

WWW.SONO2022.COM.BR



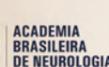
PATROCÍNIO GOLDEN



PATROCÍNIO SILVER



APOIO



DURMA MELHOR COM NOVANOITE

TRIPLA AÇÃO¹⁻⁶



2

PEGAR NO SONO
MAIS FACILMENTE

1

AJUDA A
DESACELERAR



3

MANTER-SE
DORMINDO POR
MAIS TEMPO

NÃO⁷
VICIA

sanofi

NOVANOITE (*Passiflora Incarnata L. 320mg*) **Indicação:** tratamento da ansiedade leve, como estados de irritabilidade, agitação nervosa, tratamento de insônia e distúrbios da ansiedade. MS 1.8326.0481. Leia atentamente o folheto. **SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.** NOVANOITE é um medicamento. Durante seu uso, não dirija veículos ou opere máquinas, pois sua agilidade e atenção podem estar prejudicadas. Referências: (1) Ngan A et al, 2011.; (2) Fuller KH et al, 1997.; (3) Monti JM et al, 2000.; (4) Gould CE et al, 2018.; (5) Krystal AD et al, 2008.; (6) Novanoite auxilia na redução da ansiedade, o que pode contribuir para melhor qualidade do sono. Hábitos de higiene do sono contribuem para uma melhor noite de sono.(7) Gibbert J et al, 2017. MAT-BR-2202101. Mai/22.