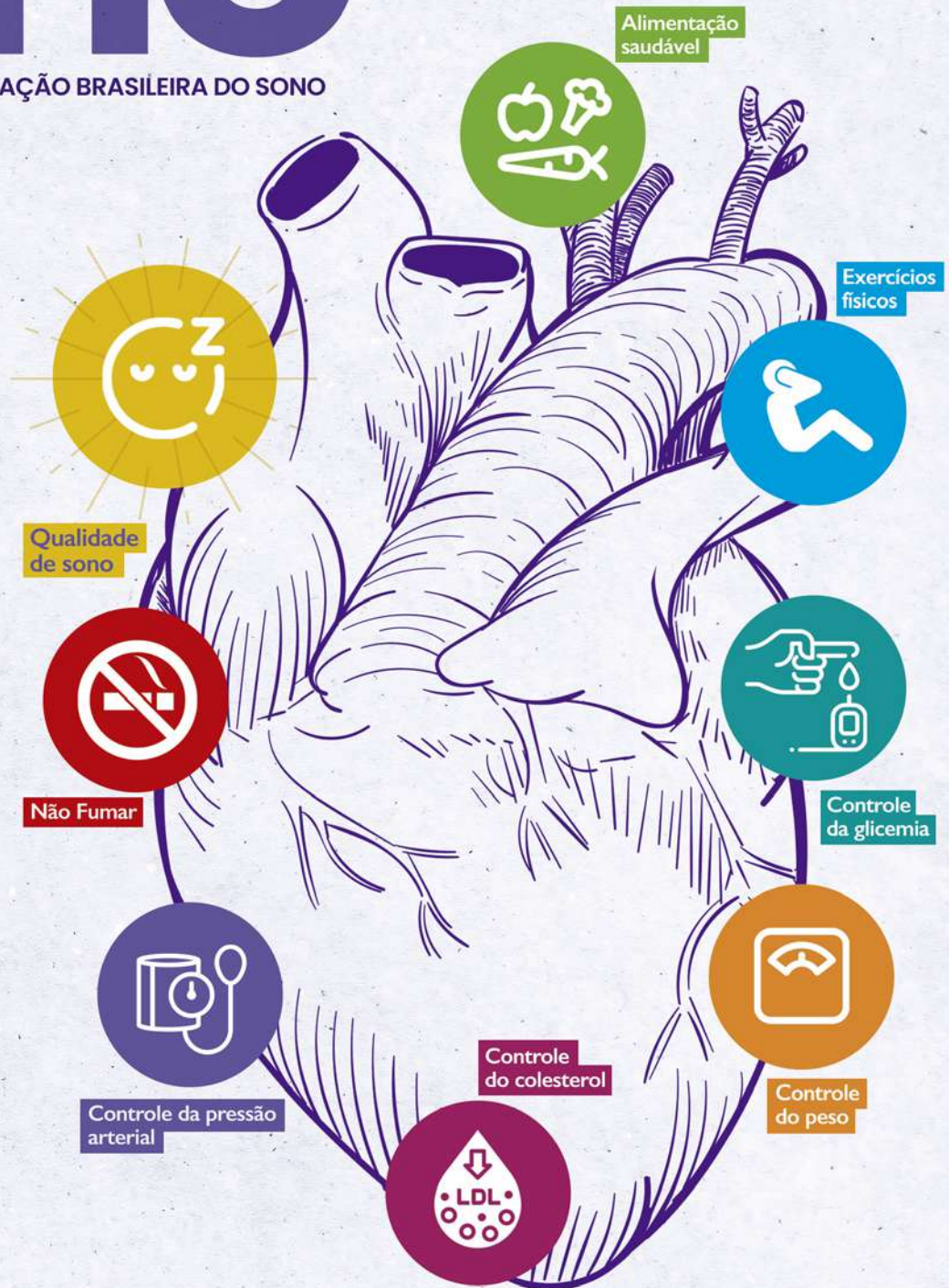


sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

WEARABLES:
O FUTURO DO SONO
É AGORA

ENTREVISTA
A IMPORTÂNCIA
DO FISIOTERAPEUTA
NO TRATAMENTO
COM CPAP



AMIGO DO PEITO

Sono de qualidade é essencial para
a saúde do coração



EDIÇÃO 31

JULHO | AGOSTO | SETEMBRO 2022

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Associação Brasileira do Sono



Você é nosso convidado para a semana nacional mais importante sobre saúde do sono.

Serão 7 dias com palestras, informações qualificadas, últimas novidades, ações virtuais e presenciais em todo o Brasil.

semana do

Sono 2023

13 a 19 de Março



Consulte a Regional do Sono mais próxima

Saiba mais e fique por dentro da programação completa, acesse o site

www.semanadosono.com.br

realização



patrocínio



sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

Editores-chefes

Andrea Bacelar
George do Lago Pinheiro

Corpo Editorial

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

Redação

Marcela Cristina Gozzo, Poliana Bollini Marques e Priscila Forgione

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.

Arte Capa: Daniel Brasileiro

Carta ao leitor

Muito trabalho e com o coração a mil. Por bons motivos.

Foi com muita alegria que recebi a notícia de que a AHA - American Heart Association incluiu o sono de qualidade no checklist do Life's Essential 8 (8 fatores essenciais da vida) como o oitavo item essencial para a saúde do coração.

Como cardiologista e pesquisador das consequências cardiovasculares dos distúrbios de sono, considero esse um passo fundamental para melhorar cada vez mais a qualidade de vida dos pacientes e para a prevenção de doenças cardiovasculares. Pela relevância, trouxemos o tema para a matéria de capa da edição.

Também destacamos uma carta de intenção, assinada por mim em nome da ABS e pelo Dr. João Fernando Monteiro Ferreira, Presidente do Conselho Administrativo da Sociedade Brasileira de Cardiologia. No documento, solicitamos à Associação Médica Brasileira - AMB à inclusão dos portadores de Título de Especialista em Cardiologia como pré-requisito para a inscrição dos candidatos interessados para o exame de obtenção do Certificado de área de atuação em Medicina do Sono pela AMB.

Claro que este profissional que está interessado em seguir a atuação em Medicina do Sono deverá seguir todos os pré-requisitos que são exigidos pelas áreas que já tem acesso à esta certificação.

Como sempre falamos, e acreditamos, a presença de representantes de diferentes especialidades é muito importante para que os pacientes tenham cada vez mais acesso às informações, além do diagnóstico e tratamento adequados.

O nosso trabalho não para! Na próxima edição, vamos focar nos destaques do XIX Congresso Brasileiro do Sono. Já estamos preparando o Congresso Mundial do Sono 2023, que acontecerá no Rio de Janeiro.

Vamos juntos trabalhar e fazer o "sono" acontecer!

Boa leitura! ■

Dr. Luciano Drager
Presidente da
Associação Brasileira
do Sono



Na edição passada, te convidamos para participar da revista, enviando sugestões de temas para divulgação. Nosso objetivo é desenvolver uma revista democrática que inclua os membros dos conselhos da ABS e as sugestões dos leitores.

Queremos ainda incentivar a interação e a atuação conjunta dos diversos profissionais que fazem parte da Associação Brasileira do Sono (ABS), além da Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS) e Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS). Um exemplo dessa interdisciplinaridade e interação é esta edição. Na capa, temos uma reportagem em parceria com a Cardiologia, trazendo a revisão do estudo *Life's Essential 8* da *American Heart Association* (AHA), que incluiu o sono como um dos pilares prioritários de abordagem para o risco cardiovascular.

Temos também a participação da Fisioterapia falando sobre a importância desses profissionais para que haja adesão ao tratamento com CPAP e dando dicas para os pacientes que iniciarão esse tratamento para melhorar seu sono. Para destacar o trabalho da Educação Física e dos Fisiologistas, conversamos com profissionais sobre os chamados "dispositivos inteligentes" ou "wearables" como relógios, jaquetas, pulseiras e anéis. Entrevistamos o Guilherme Passos, fisiologista da Seleção Brasileira Masculina de Futebol. Ainda sobre atletas e esportes, em uma das nossas colunas abordamos a importância da quantidade e qualidade de sono como fator de influência na ocorrência e recuperação de lesões musculoesqueléticas.

Nossas matérias foram escritas no desenrolar da Copa do Mundo. Claro que não esperávamos a eliminação no jogo contra a Croácia! Mas, apesar dos pesares, mantivemos os temas mesmo sabendo que poderiam trazer "más lembranças" aos nossos leitores, afinal de contas, nem o sono e nem os dispositivos têm culpa, não é mesmo? Mas que foi difícil foi. Aliás, além da seleção, muita gente andou perdendo o sono por causa das eleições e esse foi o tema de outra coluna. O fato é que motivos para perder o sono não nos faltam. Por isso, precisamos nos unir, diversificar os temas da nossa revista e levar cada vez mais informações de qualidade para nossos leitores.

Por isso, repetimos o convite para você compartilhar a sua sugestão de pauta. Envie um e-mail para revista@absono.com.br

Boa leitura e bola para frente. ■

Dra. Andrea Bacelar e Dr. George Pinheiro



por Poliana Bollini Marques

Mais um prêmio para todos nós que fazemos os eventos da ABS acontecerem

A Semana do Sono 2022 promovida pela ABS foi premiada pela World Sleep Society. O evento, que foi realizado de maneira virtual com apenas algumas atividades presenciais ganhou força nas redes sociais.



Davi Sobral, coordenador da Semana do Sono 2022

O evento foi coordenado pelo otorrinolaringologista Davi Sobral, cirurgião maxilo-facial, otorrinolaringologista e especialista em sono. Mais de 100 profissionais de todo o Brasil deixaram suas dicas nas redes para um sono de ótima qualidade e assim contribuir para um futuro mais saudável das pessoas. Foram realizadas 207 atividades, entre Lives, Webinars e Palestras/Atividades Científicas com 260 mil pessoas impactadas não apenas no Brasil, mas também em alguns países da América Latina e Europa.

Além de ser mencionada nos principais veículos de comunicação, a Semana do Sono também contou com o apoio de famosos do mundo dos esportes, dramaturgia e música como o ex-jogador da seleção Zico, o casal de atores Rosamaria Murtinho e seu marido Mauro Mendonça, os vocalistas Felipe Pezoni e Ricardo Chaves, da Banda Eva. O troféu será entregue durante o *World Sleep Congress 2023*, que acontecerá no período de 20 até 25 de outubro, na cidade do Rio de Janeiro.

Neste ano, a Semana do Sono acontecerá de 13 a 19 de março com o tema Sono é essencial para a saúde. ■

semana do **sun** 2023
Sono é essencial para a saúde.



Amigo do peito - sono de qualidade é essencial para saúde do coração

Por Marcella Cristina Gozzo

Dormir bem é essencial para manter o coração saudável. Essa é a mais recente recomendação da *American Heart Association* (AHA), que incluiu o sono de qualidade aos fatores mais importantes nos cuidados com o coração e o cérebro. A AHA - uma das maiores entidades de saúde do mundo - publicou neste ano o *Life's Essential 8* (ou "os 8 fatores essenciais da vida", em tradução livre) na revista científica *Circulation*, em atualização ao *Life's Essential 7*, lançado em 2010.

Agora, o sono de qualidade faz parte do *checklist* oficial como o 8º item essencial para a saúde do coração. O hábito de dormir bem em termos de qualidade e quantidade ganhou a mesma relevância que parar de fumar, realizar atividades físicas, ter uma alimentação saudável, controlar o peso, a pressão arterial e o colesterol e reduzir o açúcar no sangue.

A entidade recomenda que adultos tenham de 7 a 9 horas diárias de sono ininterruptas para diminuir o risco de doenças cardíacas, derrames e outros problemas graves de saúde. "O sono adequado promove a cicatrização e a reparação de células, tecidos e vasos sanguíneos, deixa o sistema imunológico mais forte, melhora a função cerebral, o humor e a energia, o que envolve o estado de alerta, a tomada de decisões, o foco, a memória, o raciocínio e a resolução de problemas. Reduz ainda o risco de doenças crônicas", diz o documento.

Para o cardiologista Luciano Drager, presidente da Associação Brasileira do Sono, a decisão da AHA acompanha os estudos produzidos nas três últimas décadas, reforçando que não se pode mais ignorar o sono no contexto cardiovascular. "Em linhas gerais, quem tem algum distúrbio do sono tem maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como hipertensão e arritmias. Por isso, é importante tratar os problemas do sono precocemente", afirma. "A ciência já nos mostra que pacientes com apneia do sono, por exemplo, que permaneceram sem tratamento, evoluíram ao longo dos anos com mais hipertensão arterial do que aquelas pessoas sem apneia ou que trataram a apneia", reforça o médico.



“ Em linhas gerais, quem tem algum distúrbio do sono tem maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como hipertensão e arritmias

Dr. Luciano Drager, presidente da Associação Brasileira do Sono

A preocupação está atrelada a uma realidade epidemiológica sombria, já que problemas do coração e/ou vasos sanguíneos são a principal causa de morte no Brasil. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), são mais de 1.100 mortes por dia – cerca de 46 por hora, ou uma morte a cada 90 segundos.

“Existe esse mito de que a doença cardiovascular afeta somente idosos e/ou homens. Não é verdade. São condições que atingem igualmente a mulher e que de forma alguma apenas os idosos. Para se ter uma ideia, a doença isquêmica cardíaca já é a terceira principal causa de morte de brasileiros de 45 a 49 anos”, alerta o cardiologista João Fernando Monteiro Ferreira, presidente do Conselho Administrativo da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

No final de 2022, a estimativa era de que quase 400 mil brasileiros teriam morrido de doenças do coração e de circulação. A SBC adverte que muitas dessas mortes poderiam ter sido evitadas com cuidados preventivos, dentre eles, o sono.

Sono como nova prioridade

O relógio marcava 3h30 da manhã quando José Roberto se levantou da cama. Como de costume, ele havia perdido o sono. Ao contrário de outras noites, no entanto, o homem de 58 anos decidiu experimentar a recomendação do seu médico: deixou de “perambular” pela casa e foi até a sala para ler um livro. Aos poucos, sentiu um relaxamento e voltou para cama, onde conseguiu desfrutar de mais algumas horas de sono.

José Roberto de Lira faz parte dos 65% dos brasileiros com problemas na qualidade do sono. Ele conviveu, nos últimos 20 anos, com privação de sono e, mais recentemente, insônia. “Eu era segurança de carro forte e trabalhava tanto à noite como durante o dia. Não tinha horário fixo e já enfrentei turnos que chegavam a 15 horas de trabalho. Essa rotina bagunçou meu sono”, conta José. “Às vezes, eu estava em casa tentando dormir e me ligavam pedindo para cobrir o turno de alguém que não podia ir naquele dia. Então ficava ansioso e qualquer movimento ou barulho já me tirava o sono”, compartilha.

Naquele contexto, o descanso não era prioridade para José. Até que ele descobriu que integrava uma outra estatística: a das 30 milhões de pessoas que sofrem com a hipertensão arterial no Brasil. “Em 2002, fui até uma tenda do governo para medir a pressão. Quando passei, logo me perguntaram se eu estava bem, porque minha pressão estava 23 por 14”, relembra.

Apesar da condição, José Roberto confessa que só se dedicou efetivamente ao tratamento quase dois anos depois, quando se mudou de São José de Campos para São Paulo. Na capital paulista, o homem via sua qualidade de vida diminuir enquanto dedicava a maior parte do seu dia ao trabalho.

A situação viria a piorar em 2005, com o falecimento de seu pai. “Quando soube que meu pai tinha falecido, fiquei muito mal, me desesperei, e minha pressão subiu muito. Foi aí que perdi a visão do lado esquerdo”, lamenta.

Com o glaucoma como mais um complicador do seu quadro clínico, o paciente foi, então, encaminhado ao Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. “No HC, me falaram que eu estava com um problema sério na válvula do coração e na aorta, além de estar com o coração inchado”, explica.



Foto: Unsplash

Ao mesmo tempo, por mais que precisasse descansar, José Roberto não conseguia “pregar o olho”. “Era como se eu fosse uma pessoa moribunda, andando de um lado para outro. Às vezes, me deitava na cama e tentava pegar no sono, mas não tinha jeito, não vinha”, diz.

O mau humor chegava ao amanhecer como resultado das noites em claro, afetando todos ao redor. “O que passamos foi muito difícil até como casal, como família”, admite a esposa Marli Ferreira Lopes de Lira, 57. Mesmo assim, ela fez questão de estar ao lado de José desde o início, incentivando-o na busca por um dia a dia mais saudável.

“Essa condição trouxe muitos transtornos, principalmente para a minha esposa. Ela aguentou várias coisas ruins, porque eu não tinha paciência para fazer nada. Mas a Marli me deu e me dá todo o apoio. Ela é uma pessoa dedicada e focada, que segura a barra e me diz que vai dar tudo certo”, orgulha-se o marido.

E foi com a insistência dos cardiologistas que acompanhavam o caso de José Roberto de perto que o casal finalmente entendeu a importância do descanso como parte essencial do cotidiano. Ele passou a seguir à risca as recomendações dos especialistas e transformou o sono em prioridade. “Aprendi que tenho que reparar quando realmente estou com sono e só então ir para a cama. Quando esse momento chega, apago as luzes e tento desligar a minha cabeça. Se perco o sono, não fico mais vagando pela casa, vou ler um livro e relaxar”, conta.

Além disso, José Roberto cortou bebidas energéticas, como café e refrigerantes. “Seguindo essa rotina que os médicos me ensinaram, estou dormindo melhor. Meu sono não é perfeito, ainda tenho intervalos, mas agora são disciplinados”, complementa.

Na prática, não parece exagero considerar que o quadro cardiovascular de José Roberto se complicava ainda mais em razão dos problemas que ele enfrentava com o sono. “O curso das doenças pode piorar com os distúrbios de sono. O paciente que tem hipertensão, por exemplo, pode ter uma hipertensão de mais difícil controle se conviver com um distúrbio do sono associado sem tratamento”, explica o Dr. Luciano Drager.



Cardiologista João Fernando Monteiro Ferreira, presidente do Conselho Administrativo da Sociedade Brasileira de Cardiologia e o cardiologista Luciano Drager, presidente da Associação Brasileira do Sono.

Sono como exercício

A meta da influenciadora digital Valery Mello, 41, é correr até os 80 anos. Para chegar lá, a atleta amadora entende que precisa seguir uma rotina disciplinada de cuidados com a saúde. “Todo o meu trabalho está conectado a uma vida saudável, com treinos e testes. Mantenho meu corpo em movimento para participar de provas”, destaca. Ela já participou, por exemplo, de maratonas de 42 e 21km.

Com 246 mil seguidores no Instagram, a *influencer* não apenas mostra suas conquistas pessoais e profissionais como também dá dicas para ter mais qualidade de vida – e o sono aparece como destaque nos seus conteúdos. “Acredito, e isso é cientificamente comprovado, nos três pilares: treino, alimentação e descanso. O sono é fundamental na recuperação, na parte hormonal, no crescimento... Por isso eu sempre falo do assunto, para as pessoas terem noção do quanto isso é importante”, diz.

Assim como se dedica a realizar seus exercícios físicos, Valery trata do sono como um exercício noturno. “O momento de se desligar é um desafio, porque passamos o dia muito acelerados, além de ter o celular na mão, que é sempre uma distração.

Mas vou me desconectando quando chega a hora de dormir. Fecho ‘as portas dos problemas’, respiro fundo e deixo meu batimento cardíaco baixar até conseguir dormir – normalmente funciona”, compartilha.

De fato, ao contrário do que muitas pessoas pensam, dormir é um ato ativo, não passivo. Por isso, é preciso se programar para ir dormir, assim como faz a influenciadora. Atingir o sono reparador, aquele verdadeiro descanso, é um exercício que envolve tanto a quantidade de horas dedicada quanto a qualidade do sono.

Nesse sentido, para cuidar do coração, a *American Heart Association* recomenda:

Recomendações
AHA - American Heart Association



-  • Deixe o celular carregar longe da cama;
-  • Escureça a tela ou use filtros disponíveis no seu *smartphone* para leitura à noite.
A luz azul brilhante da maioria dos dispositivos pode interferir no ritmo circadiano e na produção de melatonina;
-  • Configure um alarme para lembrá-lo de que é hora de dormir;
-  • Experimente usar algum aplicativo de bloqueio que dificulte o hábito de rolar o dedo sem parar nas redes sociais;
-  • Ative o modo “não perturbe” para impedir notificações durante a noite.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) em conjunto com a Associação Brasileira do Sono (ABS) enviaram, em novembro, uma carta à Associação Médica Brasileira (AMB) solicitando a inclusão da Cardiologia como área de acesso para certificação em Medicina do Sono.

Associação Médica Brasileira – AMB
Dr. José Eduardo Lutaif Dolci
Diretor Científico
cientifico@amb.org.br

Assunto: Inclusão da Cardiologia como Área de Acesso para a Certificação em Medicina do Sono pela AMB

Prezado Dr. José Eduardo Lutaif Dolci,

Nas últimas três décadas, uma enorme quantidade de estudos vem demonstrando um considerável impacto dos Distúrbios de Sono nas Doenças Cardiovasculares. Como consequência, a Associação Americana de Cardiologia (*American Heart Association*) publicou um documento este ano colocando o sono como um dos pilares prioritários de abordagem para a redução do risco cardiovascular (*Lloyd-Jones et al. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2022;146:e18-e43*).

Diante da importância do Sono na Cardiologia e aliado ao fato de que as doenças cardiovasculares são as primeiras causas de óbito no Brasil e no Mundo, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), em conjunto com a Associação Brasileira do Sono (ABS), são favoráveis à inclusão dos (as) portadores (as) de Título de Especialista em Cardiologia, como pré-requisito para a inscrição dos (as) candidatos (as) interessados (as) para o exame de Obtenção do Certificado de Área de Atuação em Medicina do Sono pela AMB. Na prática, já estamos observando vários colegas Cardiologistas com interesse na abordagem e tratamento dos Distúrbios de Sono e na realização de pesquisas na área. Neste contexto, tanto a SBC quanto a ABS ressaltam a importância de uma boa formação deste profissional na área. Desta forma, cabe destacar que os requisitos mínimos de formação do profissional interessado na Medicina do Sono devem respeitar as regras vigentes aplicadas já para outras especialidades que possuem este acesso para a Certificação em Medicina do Sono.

Atenciosamente,

Dr João Fernando Monteiro Ferreira
Presidente do Conselho Administrativo da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Dr Luciano Ferreira Drager
Presidente da Associação Brasileira do Sono (Biênio 2022 – 2023)

Carta à Associação Médica Brasileira (AMB).

As entidades acreditam que a publicação do *Life's Essential 8*, que coloca o sono como um dos pilares prioritários de abordagem para a redução do risco cardiovascular, é mais uma demonstração do impacto dos distúrbios de sono nas doenças cardiovasculares.

O cenário é favorável à inclusão dos cardiologistas como aptos à realização do exame de Obtenção do Certificado de Área de Atuação em Medicina do Sono pela AMB.

“Nós temos que ensinar os nossos profissionais da saúde qual é a forma adequada de investigar, que questionário aplicar para se ter a suspeita, que método utilizar para se confirmar e qual é a melhor forma de tratar e proteger o paciente com distúrbio do sono”, defende o cardiologista João Fernando Monteiro Ferreira, presidente do Conselho Administrativo da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

“O cardiologista é um agente fundamental de triagem, de reconhecimento e de abordagem. A ideia é que, cada vez mais, ocorra a interação com especialistas do sono para que o paciente se beneficie de um tratamento completo”, aposta o cardiologista Luciano Drager, presidente da Associação Brasileira do Sono.

App disponível
nas lojas
Google e IOS.

CPAP
solidário

O PROJETO FOI LANÇADO NO CONGRESSO
BRASILEIRO DO SONO DE 2022 DE FORMA REGIONAL.

Em breve estaremos disponibilizando
para outras regiões do Brasil.



Associação Brasileira do Sono



Wearables: o futuro do sono é agora

Em meio à popularização dos dispositivos vestíveis, CBF apostou em anéis inteligentes para melhorar o sono dos jogadores escalados para a Copa. Mas será que é simples assim?

por Marcella Cristina Gozzo

parecem até cenas de um filme futurista. Um dispositivo acoplado ao braço acompanha em tempo real quantos passos uma pessoa dá até a academia. Em meio àquela gente toda malhando, um homem usa fones de ouvido sem fio que registram sua temperatura corporal e as calorias queimadas no treino.

O dia passa e, na hora de dormir, um anel escaneia em qual estágio do sono a personagem principal se encontra. O que antes estava mais para ficção científica já é (quase) realidade com os *wearables*. Em tradução literal do inglês, *wearables* são “tecnologias vestíveis”, ou seja, dispositivos eletrônicos vinculados a roupas e acessórios, como jaquetas, relógios, pulseiras e anéis.

O diferencial aqui é que esses produtos possuem conectividade a outros aparelhos ou à internet. Por isso, eles são também chamados de dispositivos inteligentes, fornecendo dados sobre o dia a dia dos usuários.

“Atualmente, nos deparamos com inúmeros vestíveis, que variam de relógios até óculos e faixas que se conectam aos *smartphones* tradicionais”, explica o médico do sono Paulo Marsiglio. “Já nos acostumamos a situações de uso mais corriqueiras, como a monitorização da frequência cardíaca, contador de passos ou contagem de calorias gastas, porém os aparelhos se transformaram em produtos que realmente podem melhorar a vida de muita gente”, afirma.

Dentre os *wearables* disponíveis atualmente no mercado, os *smartwatches* são os mais populares, especialmente no segmento *fitness*. Quem leva (ou deseja levar) uma vida mais ativa aproveita o relógio inteligente não apenas para consultar o tempo dedicado, mas também para analisar o desempenho nos esportes, as distâncias percorridas e até para fazer comparações de um treino para o outro – tudo a depender, naturalmente, do modelo e marca do aparelho.

“A maioria dos *wearables fitness* serve como ferramenta para rastrear uma variedade de dados biométricos, oferecendo informações úteis sobre saúde e hábitos”, reforça o Dr. Marsiglio. Esse monitoramento em tempo real das atividades físicas transforma, cada vez mais, o *smartwatch* (e outros *wearables*) em melhor amigo de atletas profissionais e amadores.

É o caso do *influencer* de esporte e ex-BBB Fernando Medeiros, 40, que faz questão de usar o relógio inteligente durante os treinamentos.

“O *smartwatch* é hoje um aliado de quem quer cuidar da saúde. Eu uso com frequência, porque ele me dá parâmetros de fácil leitura do que está acontecendo no meu dia, como meu tempo de treino e quantas calorias ativas eu gasto”, defende Fernando, que já foi jogador profissional de basquete e agora é comentarista da NBA, liga de basquete americano.

Para além dos dados fornecidos durante o dia, muitos *wearables* prometem ainda monitorar os parâmetros do sono a partir de um sensor interno que identifica caso o usuário tenha poucas horas de descanso.

Para o Dr. Paulo Marsiglio, somente o ato de acompanhar os dados referentes ao momento de dormir já representa um avanço na prevenção e diagnóstico precoce dos distúrbios do sono. “Além disso, existem muitos vestíveis que atuam também como forma de tratamento”, comenta. O médico destaca a “faixa *high-tech* de cabeça”, que proporciona um sono reparador à base de *biofeedback*; uma pulseira com emissão de leves impulsos elétricos capaz de reduzir o ronco; e até uma espécie de fluxo de ar para apneia do sono (*air-ring*).

Wearables na Copa do Mundo 2022

Um mecanismo com estratégia de monitoramento da qualidade do sono foi recomendado pela comissão técnica de Tite para alavancar o desempenho dos jogadores durante a Copa do Mundo do Catar. Como foi uma edição mais curta e com intervalo menor entre os jogos, houve uma preocupação com o tempo de descanso dos atletas. Uma das soluções encontradas foi apostar em um anel inteligente que captava o tempo e as particularidades do sono de cada jogador.

“O anel possuía três sensores: um de temperatura, um de frequência cardíaca e um que media a movimentação do corpo. Os dados coletados iam para a nuvem e eu podia visualizar quantas horas o jogador dormiu, se teve um sono conturbado, se por acaso se movimentou muito.

Com essas informações, eu analisava, por exemplo, se o atleta estava ou não bem recuperado”, explica Guilherme Passos, fisiologista da Seleção.

Segundo o profissional, o anel foi testado por pelo menos um ano, o que permitiu comparações. “A gente tentou identificar se o atleta era vespertino, matutino, longo dormidor, curto dormidor etc. Como eles usaram o dispositivo durante todo o ano de 2022, inclusive no clube onde jogam, eu tive acesso às informações e consegui identificar um padrão”, comenta. “Se o jogador estava indo bem no clube, mas na Seleção tinha uma variação negativa, intervíamos para tentar encontrar o que gerou aquilo. Poderia ser carga de treino, local onde dormia, colchão, temperatura do quarto, alimentação... Enfim, foi um quebra-cabeças constante”, complementa.



Foto: Unsplash.com

Wearables por quem entende de sono

Não há dúvidas de que os dispositivos vestíveis vieram para ficar, possibilitando a observação em tempo real até de cada passo dado. Mas será que já estamos nesse patamar de avanço tecnológico? Estudo publicado no *Journal of Clinical Sleep Medicine*, em maio de 2020, mostrou que os wearables podem melhorar a qualidade do sono de pessoas saudáveis, medindo com precisão o sono e as variáveis cardiorrespiratórias.

Os pesquisadores indicam, porém, que os dispositivos vestíveis ainda não podem ser aceitos como ferramentas para medir a duração no sono em práticas clínicas. O grupo conclui, assim, que são necessárias mais validações e avaliações científicas dos efeitos desses dispositivos.

Segundo o Dr. Paulo Marsiglio, é preciso cautela. “Embora promissores, esses dispositivos apresentam necessidade de maior base de evidências e validação como métodos terapêuticos”, alerta.

O professor de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Marco Túlio de Mello, concorda. Para ele, o grande problema é certificar que os *wearables* entreguem tudo o que prometem. “Eles têm tudo para nos auxiliar, mas muitas vezes não possuem validação científica”, adverte. A ponderação serve, inclusive, para o anel utilizado pela Seleção Brasileira.

“Não tenho dúvidas do quanto é bom para o atleta o uso de equipamentos com validação científica que mensuram o tempo total de sono, como a polissonografia e o actígrafo. É fundamental nesses casos mostrar a eficiência e a qualidade do sono, até para saber se o atleta deve dosar o treinamento no dia seguinte. Mas ainda vai ser um processo de amadurecimento dos *wearables*, principalmente quando se trata de resultado”, diz o professor.

De fato, o próprio fisiologista da CBF reconhece o caráter educativo do anel inteligente. “Adquirimos esse dispositivo muito mais com o intuito de melhorar a higiene do sono do atleta. Ele podia ver no anel a duração total do sono e reparar se dormiu bem ou não. Do lado de cá, instruíamos o que ele podia fazer para melhorar isso”, comenta o fisiologista Guilherme Passos.

É consenso, dentre os especialistas, que noites bem dormidas ajudam no desempenho de atletas profissionais e amadores. “Uma boa noite de sono, com tempo necessário, é um complemento importante do treino, tanto que a gente coloca o sono como uma forma de treinamento”, afirma o Dr. Marco Túlio de Mello.






Por outro lado, dormir mal gera uma série de problemas. “Uma noite mal dormida, de imediato, já traz mau humor no dia seguinte. Em médio prazo, gera perda de atenção, concentração e reflexo. Em médio e longo prazo há perda de massa magra e aumento de massa gorda. Em longo prazo, há perda de memória”, completa.

No entanto, é necessário que os responsáveis pela implementação dos equipamentos tenham uma boa informação e critério científico para dar sequência e responderem às perguntas que estão procurando com o uso dos equipamentos. O uso de instrumentos que não consigam responder às perguntas que estão sendo propostas pode ser um problema. A verificação de características genéticas, como curto, indiferente ou longo dormidor, bem como do cronotipo, a obtenção destes dados durante período de trabalho, competições e ou atividades sociais, são difíceis e às vezes com um viés negativo na informação que está se obtendo. Por isto, deve-se ter conhecimento do equipamento, mas, acima de tudo, da variável que se está estudando ou buscando, para que as informações sejam validadas e possam trazer a solução necessária para o problema estudado.

“Existem alguns trabalhos mostrando que o sono tem influência nos aspectos físicos, principalmente de liberação hormonal e reconstituição de remarcadores inflamatórios. Se melhorarmos a qualidade do sono, possibilitamos que o atleta esteja melhor para a próxima partida”, defende o fisiologista da Seleção.

Com apenas 16 anos, Vitor Reis, zagueiro do Sub-17 do Palmeiras, já aprendeu a lição. “O descanso ajuda não só fisicamente, mas também mentalmente. Só vou conseguir jogar da melhor forma se treinar bem, e só vou conseguir treinar bem se tiver boas horas de sono”, atesta.

O fisiologista Guilherme Passos compartilha algumas das orientações que dá aos jogadores da Seleção Brasileira em relação à qualidade do sono:

-  Deixar a temperatura do quarto em cerca de 23°C;
-  Melhorar a qualidade do colchão;
-  Diminuir a luminosidade do quarto ao máximo;
-  Não ingerir álcool à noite;
-  Não utilizar dispositivos eletrônicos de 1h30 a 2h antes de ir para a cama.

NADA DE FICAR ROLANDO NA CAMA PORQUE O SONO NÃO VEM



Assim como ter uma boa alimentação e se exercitar, **dormir bem é essencial para a saúde**. Uma boa noite de sono faz com que as pessoas tenham mais disposição – física e mental – e ainda ajuda a ter um dia seguinte mais produtivo.

Mas ter um sono de qualidade não é a realidade de todas as pessoas. Muitas, por exemplo, se queixam que lutam para conseguir adormecer (55%) – o famoso “ficar rolando na cama” - ou lutam para dormir a noite toda, acordando no meio dela (51%). Esses são dados do estudo realizado pelo Instituto IPSOS¹ a pedido de NOVANOITE, a nova marca de produtos para sono da Sanofi Healthcare.

Sabemos que uma boa higiene do sono e a avaliação de um médico podem ajudar a **melhorar a qualidade e o tempo de sono**. Uma medida simples é evitar o uso de telas antes de dormir e deixar o quarto escuro - sem luz ou com o mínimo possível, pois a luz natural e artificial pode interferir nos ritmos sono-vigília.

Isso porque o corpo humano produz a Melatonina, **um hormônio associado ao ciclo do sono**, quando fica escuro. A Melatonina é liberada no início da noite – quando começa a escurecer - e tem um pico de produção após o anoitecer. Ela **ajuda a regular o relógio biológico do sono** e consequentemente, a **dormir mais rapidamente**².

É importante destacar que, mesmo com o corpo produzindo o hormônio, existem algumas situações em que **a suplementação de melatonina pode ser indicada**² como, por exemplo, **insônia** em idosos e em distúrbios do ciclo circadiano, com em condições de **jet lag**.

Chegou **NOVANOITE Melatonina** - produzido pela Sanofi Consumer Healthcare - é um suplemento alimentar de uso noturno que **complementa a quantidade de melatonina no organismo**.

NOVANOITE Melatonina está disponível em todas as farmácias do Brasil nas versões com 20 ou 40 comprimidos. Ele é de uso noturno e não vicia³.

Experimente



sanofi

NOVANOITE MELATONINA: ALÉRGICOS: PODE CONTER PINOLI. NÃO CONTÉM GLÚTEN. Leia o rótulo. (1) IPSOS 21-097 113 Brasileiro & Insônia FF; (2) Reiter R.J. Melatonina: Clinical Relevance. Best Practice & Research Clinical Endocrinology and Metabolism 2003; 17(2): 273-85. Tordjman, S. et al. Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. Current Neuropharmacology 2017;15:434-43. Cipolla-Neto, J.; Amaral, F. G. Melatonin as a hormone: new physiological and clinical insights. Endocrine Reviews, v. 39, p. 990-1028, 2018. (3) Andersen LP et al. 2016

A importância do fisioterapeuta no tratamento da apneia do sono

São muitos os desafios para um paciente com Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) e um deles é a adaptação ao tratamento com pressão positiva nas vias aéreas superiores durante o sono

por Priscila Forgione

A Revista Sono conversou com a Dra Aline Marques Franco, fisioterapeuta, doutora em Neurociências pela Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto e certificada em Fisioterapia do Sono por Notório Saber (ABS/ASSOBRAFIR) sobre a importância do profissional de fisioterapia junto ao paciente com CPAP - *Continuous Positive Airway Pressure* que, em português, significa "Pressão Positiva Contínua nas Vias Aéreas".

SONO > Qual é o papel do fisioterapeuta no tratamento com pressão positiva nas vias aéreas superiores durante o sono?

Dra Aline Marques > O fisioterapeuta tem um papel extremamente importante na adaptação inicial e no seguimento do paciente em tratamento com pressão positiva. Nossa atuação acontece desde a chegada do paciente, com o seu acolhimento para o início do processo de adaptação, com orientações e esclarecimentos, até no uso de técnicas e ferramentas que auxiliam no conforto e na eficácia do tratamento. O objetivo do fisioterapeuta é auxiliar na melhora da funcionalidade e da qualidade de vida, e para isso irá realizar uma avaliação de todo o contexto biopsicossocial para adequar o tratamento.

SONO > Existe algum aparelho que é mais fácil para adaptação?

Dra Aline Marques > O CPAP pode ser utilizado no modo automático (auto-PAP) ou no modo fixo (CPAP fixo), e a escolha do modo

pode sim influenciar na adaptação ao tratamento. Um paciente que não tem a pressão de tratamento definida poderá se beneficiar do uso de um auto-PAP no início para determinar a pressão. Um paciente que possui apneia central emergente do tratamento poderá se beneficiar do uso do modo fixo. Esses são apenas dois dos muitos exemplos que eu poderia citar. A escolha correta do modo pode influenciar na adaptação ao tratamento. Além dos diferentes modos, existem diferentes marcas de equipamentos, e recursos exclusivos em cada marca, e pode acontecer de um paciente se beneficiar de um recurso específico de certa marca. Atualmente existem evidências favoráveis ao uso do umidificador, principalmente nos pacientes que possuem algum grau de obstrução nasal.

Além disso, algo que não podemos deixar de mencionar, é a importância da escolha personalizada da máscara. Não há uma máscara que seja melhor, mas sim a máscara mais adequada para cada paciente. Portanto, é preciso cuidado e atenção na escolha da máscara, pois uma máscara inadequada pode inviabilizar a adesão ao tratamento.



SONO > Qual é a maior dificuldade para um paciente que faz uso desse tratamento?

Dra Aline Marques > De maneira geral não há uma dificuldade maior. O que eventualmente observamos são eventos adversos, que na sua grande maioria são leves, como lesão na pele e ressecamento da via aérea superior. Esses eventos adversos do CPAP são facilmente resolvidos com técnicas e ferramentas específicas. Excepcionalmente, outros eventos adversos são mais desafiadores para o fisioterapeuta, como é o caso da aerofagia, quando o paciente apresenta sintomas gastrointestinais, como flatulência, dores abdominais e eructações.

Nessa situação temos maneiras de minimizar os sintomas. Além dos eventos adversos, há outros motivos individuais que podem se associar a diminuição da adesão ao tratamento, que vão desde a vergonha de levar para uma viagem o CPAP, até a falta de apoio do cônjuge. Desta forma, reforço a importância do profissional fisioterapeuta em estabelecer um vínculo de confiança para auxiliar no tratamento, reforçando os benefícios e auxiliando no processo de adesão.

SONO > OCPAP é indicado para que tipo de paciente?

Dra Aline Marques > O CPAP é indicado para qualquer paciente com distúrbios obstrutivos, desde ronco até apneia grave. Na prática clínica, costuma ser mais indicado para apneias obstrutivas de grau moderado e grave. Atualmente temos evidências favoráveis do tratamento com CPAP para apneias de origem central.

SONO > Como a Dra avalia o tratamento do sono com pressão positiva nas vias aéreas superiores? A senhora considera um tratamento essencial para tratar a AOS?

Dra Aline Marques > O CPAP é o tratamento padrão ouro para AOS, por ser um tratamento seguro e muito eficaz. Por isso, sem dúvida, considero um tratamento essencial para AOS, mas não exclusivo. Existem outros tratamentos que podem ser oferecidos, e a escolha deve ser baseada nas opções oferecidas por um médico especialista em sono.

SONO > Todos os fisioterapeutas podem atuar com esse tratamento?

Dra Aline Marques > O fisioterapeuta precisa ter conhecimento técnico-científico para atuar na área do sono. Para isso é preciso se capacitar, realizar cursos específicos da área, participar de eventos científicos, como os congressos promovidos pela ABS, os cursos pré-congresso da Fisioterapia do Sono nos congressos da ABS, e estar sempre atualizado.

Temos um conselho de Fisioterapia do Sono na ABS composto por profissionais certificados por Notório Saber em Fisioterapia do Sono, e no ano passado realizamos a primeira prova de certificação para Fisioterapeutas do sono. É uma área relativamente nova, em franca expansão. A identificação de profissionais que atuam ou que se interessam pela área nos auxilia na estruturação e organização da Fisioterapia do Sono.



Foto: Unsplash.com



SONO > Crianças com apneia podem ser tratadas com o CPAP?

Dra Aline Marques > Sim, existem máscaras específicas para crianças, de tamanhos menores, mas dependendo da idade, podem ser utilizados tamanhos menores do que os das máscaras convencionais.

O atendimento da criança deve ser feito de forma lúdica, apresentando o tratamento com brincadeiras, colocando inicialmente nos pais para gerar uma curiosidade e segurança. O apoio dos pais, e o entendimento da fisiopatologia e consequências da AOS são extremamente importantes para o processo de adaptação do CPAP na criança.

SONO > Para finalizar, quais as dicas para os pacientes que vão iniciar o tratamento com pressão positiva nas vias aéreas superiores?

Dra Aline Marques > Após o diagnóstico da AOS e a indicação do tratamento com CPAP, procure um fisioterapeuta certificado em Fisioterapia do Sono pela ABS na sua cidade ou região. Com certeza ele irá contribuir muito para o seu processo de adaptação ao tratamento com CPAP.

Esteja aberto a este tratamento, pesando os benefícios, que vão desde a melhora da sonolência, da disposição, do humor, dos aspectos cognitivos, até a prevenção de acidentes e de doenças cardio e cerebrovasculares. ■



Dra. Aline Marques Franco,
Fisioterapeuta e representante
do Conselho de Fisioterapia
da ABS.

SONO > Quais os benefícios do uso do CPAP junto com a fisioterapia?

Dra Aline Marques > O fisioterapeuta é o profissional bastante capacitado para atuar no tratamento com CPAP para AOS. O acompanhamento do tratamento por um fisioterapeuta possibilita a identificação e rápida solução de eventuais dificuldades relacionadas à terapia por pressão positiva nas vias aéreas, auxiliando na adaptação e adesão ao tratamento.

Dispomos das melhores práticas relacionadas à pressão positiva nas vias aéreas, além do conhecimento sobre a fisiologia e fisiopatologia do sistema cardiorrespiratório. Além disso, o Fisioterapeuta do Sono dispõe de grande conhecimento acerca da fisiologia e fisiopatologia do sono, podendo identificar a presença de outros distúrbios comórbidos, cujo tratamento irá auxiliar no processo de reabilitação do paciente. Por fim, os fisioterapeutas são grandes incentivadores de comportamentos saudáveis e da promoção da saúde.

Eleições e sono: como eventos políticos podem afetar o sono da população?



por Cláudia Moreno

Eleições e outros eventos políticos podem ocorrer de forma tranquila, mas sempre geram ansiedade em candidatos ou pessoas mais próximas a eles. Há casos, entretanto, em que as eleições são uma fonte poderosa de estresse e ansiedade para grande parte da população.

Em geral, isso ocorre em eleições presidenciais ou eventos políticos de maior magnitude. Nesse ano, tivemos no Brasil eleições para diversos cargos políticos, inclusive para a presidência. Vivenciamos alterações de nossos próprios estados afetivos, do humor e, particularmente, o sono.

Mas, será que a nossa (ou a minha) percepção empírica de que alterações no sono ocorrem durante um período de eleições foi observada em estudos epidemiológicos? Na eleição presidencial de 2020 nos Estados Unidos, por exemplo, um grupo de pesquisadores de Boston estudou eleitores que residiam no país e também eleitores que estavam fora do país na ocasião da eleição. Participaram do estudo pessoas entre 18 e 90 anos de idade.

Os resultados demonstraram que houve um aumento no estresse nos dias que antecederam a eleição, especialmente entre os residentes nos EUA, com pico no dia da eleição. Nos dias que se seguiram à eleição, os níveis de estresse se recuperaram tanto para os residentes nos EUA quanto os que estavam fora do país.

O consumo de álcool também aumentou no dia da eleição entre os norte-americanos residentes no país. Além disso, foi observada neste estudo uma correlação entre redução na eficiência e duração do sono com as alterações de estados afetivos.

Em resumo, os pesquisadores observaram que o “humor público” foi afetado pelas eleições presidenciais norte-americanas de 2020. Segundo Rahn (1996), humor público pode ser definido como o estado afetivo que as pessoas experimentam por serem membros de uma determinada comunidade política. Embora o humor público venha sendo associado a sintomas de saúde mental, pouco tem sido estudado em relação à sua associação com parâmetros do sono.



A vasta literatura de estudos sobre sono e humor aborda a questão do ponto de vista individual ou de alguns grupos específicos, mas não de toda a população. A relevância do sono para a saúde torna também necessário compreender como se dá a relação entre eventos de ordem política que afetam o sono de populações inteiras.

Em um estudo de 2018 sobre o inquérito do Brexit no Reino Unido e a eleição presidencial norte-americana, ambos em 2016, pesquisadores coletaram 10,5 milhões de registros de sono geolocalizados de mais de 69.000 usuários na Europa e na América do Norte por meio de um aplicativo. Os resultados do estudo revelaram uma redução significativa na duração média do sono dos britânicos na noite após a votação do Brexit.

Da mesma forma, a análise da eleição presidencial dos EUA revelou uma queda significativa na duração média do sono durante a noite seguinte ao evento e um aumento na noite subsequente.

Além disso, foi realizada uma comparação da noite da eleição com os mesmos dias em anos anteriores. Esta análise revelou que a redução real na duração do sono pode ter sido ainda maior. Ainda sobre a eleição norte-americana de 2016, outro estudo avaliou as respostas de humor e cortisol diurno de 286 jovens adultos dois dias antes da eleição, na noite da eleição e dois dias após a eleição.

Nesse caso, observou-se que os participantes que faziam parte de um grupo social não dominante (mulheres, jovens adultos de minorias étnicas/raciais) relataram sinais de estresse elevados antes da eleição e na noite da eleição. De modo geral, os pesquisadores concluíram que a maioria das respostas psicológicas e fisiológicas eram amplamente dependentes ou moderadas por atitudes políticas e fatores individuais. As diferenças nos efeitos observados na população e sua associação com seu grupo social, assim como sua posição política, foram descritos em um estudo sobre a eleição presidencial dos EUA em 2008.

Nesse estudo observou-se que os participantes apresentaram estados afetivos dependentes do resultado da eleição em função do apoio inicial que davam a um ou ao outro candidato.

Em conjunto, os estudos sobre grandes eventos sociopolíticos sugerem que tais eventos têm impactos significativos no sono e podem levar a flutuações no humor e bem-estar do público em geral. Embora não haja na literatura estudos sobre esse tema no Brasil, é bastante provável que encontraríamos resultados semelhantes em um estudo brasileiro.

De qualquer forma, seria muito interessante acompanharmos o sono da população brasileira em grandes eventos sociopolíticos e até em eventos esportivos que movimentem a população como um todo.



Foto: Unsplash.com

REFERÊNCIAS

- Lindsay T. Hoyt, Katharine H. Zeiders, Natasha Chaku, Russell B. Toomey, Rajni L. Nair. Young adults' psychological and physiological reactions to the 2016 U.S. presidential election. *Psychoneuroendocrinology*, Volume 92, 2018, Pages 162-169, ISSN 0306-4530, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.03.011>.
- Jiří Anýž, Eduard Bakštein, Daniela Dudysová, Karolína Veldová, Monika Klíková, Eva Fárková, Jana Kopřivová, Filip Španiel. No wink of sleep: Population sleep characteristics in response to the Brexit poll and the 2016 U.S. presidential election. *Social Science & Medicine*, Volume 222, 2019, Pages 112-121, ISSN 0277-9536, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.12.024>.
- Tony J. Cunningham, Eric C. Fields, Dan Denis, Ryan Bottary, Robert Stickgold, Elizabeth A. Kensinger. How the 2020 US Presidential election impacted sleep and its relationship to public mood and alcohol consumption. *Sleep Health*, 2022, ISSN 2352-7218, <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.08.009>.
- S Scheibe, R Mata, LL Carstensen. Age differences in affective forecasting and experienced emotion surrounding the 2008 US presidential election. *Cogn Emot*, 25 (6) (2011), pp. 1029-1044, <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.545543>.
- WM Rahn, B Kroeger, CM. Kite. A framework for the study of public mood. *Polit Psychol*, 17 (1) (1996), pp. 29-58, <https://doi.org/10.2307/3791942>

O sono como preditor de lesões musculoesqueléticas em atletas adolescentes

por Isabela Antunes Ishikura



Foto: Unsplash.com

O desempenho esportivo e as conquistas de um atleta dependem de uma série de aspectos, especialmente de bons hábitos de vida, como alimentação e sono de qualidade. A literatura reconhece a importância do sono para a manutenção de funções fisiológicas e cognitivas, bem como, o restabelecimento muscular.

Sabe-se que atletas possuem maior necessidade de sono em relação à população geral, porém, alguns enfrentam restrições de sono, principalmente antes de competições; o que pode impactar negativamente o desempenho físico e esportivo durante o evento.



Os adolescentes passam por transformações significativas de desenvolvimento e de ritmo biológico, devido a fatores ambientais e fisiológicos, que são manifestadas pela preferência de ir para a cama tarde e acordar mais tarde.

Alguns países estão adotando horários mais flexíveis para início das aulas, mas no Brasil esta realidade não existe; os horários continuam sendo rígidos e muito cedo para os adolescentes, prejudicando a rotina de sono deles, notadamente naqueles que são atletas.

A quantidade e qualidade de sono podem ter influências consideráveis na ocorrência e recuperação de lesões musculoesqueléticas. Estudos já mostraram que atletas que dormem menos de 8 horas por dia têm um aumento de 1,7 no risco de lesões, e que a baixa qualidade de sono tende a favorecer a quantidade e gravidade de lesões musculoesqueléticas.

Um estudo realizado pela equipe da Dra. Andressa Silva e Dr. Marco Túlio de Mello da Universidade Federal de Minas Gerais e publicado na revista *Sleep Science* investigou, por meio da actigrafia, se a quantidade e qualidade de sono estão associadas às lesões musculoesqueléticas em atletas adolescentes.

A equipe comparou estes parâmetros em 3 épocas distintas: durante o treinamento, competição e férias escolares. Dezenove atletas adolescentes da categoria de atletismo foram incluídos no estudo, cujas épocas aconteceram bimestralmente, iniciando pelo treinamento, dando seguimento a competição e finalizando com as férias escolares.

A análise do sono foi obtida pelo uso ininterrupto do actígrafo por 10 dias pelos participantes, a cada época do estudo. Os participantes preencheram um diário com informações do ciclo vigília-sono, horários dos episódios de sono e das sonecas, e momentos em que o actígrafo não estava sendo usado pelo participante.



Foto: Freepick

Para aquisição do histórico de lesões dos atletas, o questionário da *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) foi utilizado com algumas adequações.

De acordo com os resultados encontrados, o tempo ativo e o tempo acordado após o início do sono se mostraram preditores para lesões, sendo o tempo ativo relacionado à ocorrência de lesões musculoesqueléticas e o tempo acordado após o início do sono relacionado ao histórico de lesões.

Este estudo também avaliou o número de lesões e de sessões de fisioterapia em cada época do estudo, demonstrando que os menores valores foram observados durante as férias escolares e os maiores valores durante o treinamento. Os atletas tiveram resultados melhores quanto ao tempo ativo, tempo total de sono e tempo acordado após início do sono durante a época das férias escolares, quando comparados à época de competição.

O pior resultado quanto ao tempo acordado após início do sono foi de 46 minutos observado durante o treinamento. Este fato revela que a fragmentação de sono está presente na rotina de vida de atletas adolescentes e pode ser a causa de lesões musculoesqueléticas e o alto número de sessões de fisioterapia vistos durante o período de treinamentos e competições.

Em relação ao período de sono, este estudo descreveu uma média de 7 horas de sono por noite, o que indica sono insuficiente de acordo com a Academia Americana de Medicina de Sono, especialmente para os adolescentes.

Tanto a eficiência de sono como a latência de sono também apresentaram valores abaixo do recomendado para esta população, sugerindo um sono de baixa qualidade.

É nítido que a restrição de sono e a baixa qualidade de sono são aspectos presentes na vida de atletas adolescentes. Este fato reforça a urgência da implementação de políticas públicas que visem flexibilizar o horário de início das aulas escolares dos adolescentes, como tentativa de melhorar a qualidade e a quantidade de sono deles.

Para aqueles adolescentes que praticam atividades esportivas, torna-se essencial um acompanhamento multidisciplinar, que inclua um especialista em sono para conduzir intervenções e/ou tratamentos no sono que possam beneficiar o desempenho esportivo, e manter a saúde física e o bem-estar destes adolescentes.



Foto: Unsplash.com



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

REFERÊNCIAS

The sleep as a predictor of musculoskeletal injuries in adolescent athletes

Fernanda Viegas, Juliana Melo Ocarino, Luísa de Sousa Freitas, Marina Costa Pinto, Lucas Alves Facundo, Adriana Souza Amaral, Samuel Silva, Marco Túlio de Mello, Andressa Silva.
Sleep Sci. 2022;15(3):305-311
DOI: 10.5935/1984-0063.20220055

ESTUDE ENQUANTO ELES DORMEM: MITO OU VERDADE?

por George Pinheiro

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



Quem nunca atravessou a madrugada estudando o conteúdo para uma prova na manhã seguinte que atire a primeira pedra, não é mesmo? O Plantão de Estudos é uma prática tão corriqueira que seu real valor dificilmente é questionado por alguém, ou pior, sua prática é estimulada para melhor *performance* no aprendizado.

Estudantes, de uma forma geral, acreditam piamente na máxima “estude enquanto eles dormem” para alcançar sucesso, seja num teste regular ou até em processos seletivos decisivos como vestibular e concurso público. Mas reduzir o tempo de sono para investir no estudo seria uma opção viável?

Para sanar essa dúvida, é necessário destacar que o sono tem um papel essencial na cognição. Essa, por sua vez, nada mais é do que o conjunto de habilidades que permitem ao indivíduo adaptar-se às demandas do meio ambiente e está baseada em três pilares: memória, atenção e funções executivas.

Partindo desse princípio, fica claro que o sono de má qualidade é definitivamente um vilão para a *performance* cognitiva do estudante.

Memorizar é um processo dinâmico que acontece enquanto dormimos com reativação de regiões específicas do cérebro, como o lobo temporal, principalmente durante o estágio N3.

Quem dorme bem armazena melhor os conteúdos estudados e os torna mais resistentes a interferências.

Uma pesquisa realizada com 104 indivíduos, na faixa etária entre 18 a 30 anos, demonstrou que o sono facilita a consolidação da memória após a aquisição e que cochilos de cerca de 40 minutos tem grande impacto na sua reconsolidação. Por isso, o plantão de estudos é mais um MITO sobre sono muito reproduzido pouco questionado, mas com prejuízos cognitivos a quem o pratica.

Quanto mais prolongada for a tarefa, mais concentrados precisamos estar para executá-la eficientemente. Em regimes de restrição de sono, há prejuízo na tomada de decisões, com lentificação do processo de solução de problemas, além de dificuldades para lidar com situações estressantes e declínio do otimismo. Nesse cenário, dormir mal passa a ser um mau negócio para o estudante.

O terceiro pilar da cognição é formado pelas funções executivas, que são caracterizadas por comportamentos intencionais, independentes e relacionados ao próprio indivíduo. Como exemplo, temos a fluência verbal, o planejamento, o pensamento sequencial e a habilidade construcional.

A privação do sono afeta o estado de vigília, de alerta e, conseqüentemente as funções executivas. Os prejuízos mais visíveis são a incapacidade de iniciar uma atividade e a dificuldade de planejar e executar tarefas.

Para um processo efetivo de aprendizagem, além da disciplina e dedicação, o sono precisa ser colocado como peça fundamental. É dormindo que consolidamos memória, atenção e desenvolvemos as bases para as funções executivas.

O sucesso nos estudos não está em extrapolar noites ávidas por absorver conteúdo, mas sim na rotina e no respeito ao dormir, uma necessidade corporal básica. Estude enquanto sua concentração permitir, durma o quanto seu corpo precisar e o sucesso será uma consequência.

REFERÊNCIAS

Klinzing JG, Rasch B, Born J, Diekelmann S. Sleep's role in the reconsolidation of declarative memories. *Neurobiol Learn Mem.* 2016 Dec;136:166-173. doi: 10.1016/j.nlm.2016.10.004. Epub 2016 Oct 6. PMID: 27720856.

Atherton KE, Nobre AC, Zeman AZ, Butler CR. Sleep-dependent memory consolidation and accelerated forgetting. *Cortex.* 2014 May;54(100):92-105. doi: 10.1016/j.cortex.2014.02.009. Epub 2014 Feb 21. PMID: 24657478; PMCID: PMC4007033.

O insólito sono do menino gordo

Não sei se vocês já observaram, mas existem 1001 formas de esgotar alguma coisa antes de morrer. A lista é interminável: 1001 lugares para conhecer Antes de Morrer (AM), 1001 vinhos para degustar AM, 1001 músicas para ouvir AM, 1001 livros para ler AM e por aí vai.

Pessoalmente, à semelhança do poeta, isto tudo “me enche de preguiça... quem lê tanta notícia”, e ao mesmo tempo de sofreguidão. Uma sofreguidão, digamos suicida – lá pelo milésimo livro lido, ou milésimo vinho degustado, já estaríamos com o passaporte visado, à beira da vida eterna.

Porém, sem listas finitas, penso que nós estudiosos do sono, não podemos deixar de ler “As aventuras do Sr. Pickwick”, originalmente “The Posthumous Papers of the Pickwick Club”, publicado em 1836 por Charles Dickens. Neste seu primeiro livro, Dickens assim descreveu o primeiro paciente portador de apnéia do sono, através do seu personagem, o “Joe Fat Boy”:

“... e no caixote sentou-se um garoto gordo e de rosto vermelho em estado de sonolência (...). - Joe! - que droga, aquele garoto foi dormir novamente! (...) Todas as pessoas estavam excitadas exceto o garoto gordo, e ele dormia profundamente como se o barulho do canhão fosse a sua canção de ninar... - Senhor, será que é possível beliscá-lo na sua perna? Nada mais o acorda!”.

Nesse livro, que se tornou um clássico da literatura universal, existem várias outras referências ao menino gordo e sonolento, sugerindo que ele tinha uma forma grave de doença. O romance gira em torno das peripécias do Sr. Pickwick na Londres do século XIX, compondo um retrato fidedigno e bem-humorado da época.

Em 1918 Sir Willian Osler, considerado um dos pais da medicina ocidental, usou o termo “Pickwickian” pela primeira vez, referindo-se a um paciente obeso e sonolento, em alusão óbvia ao título do livro.

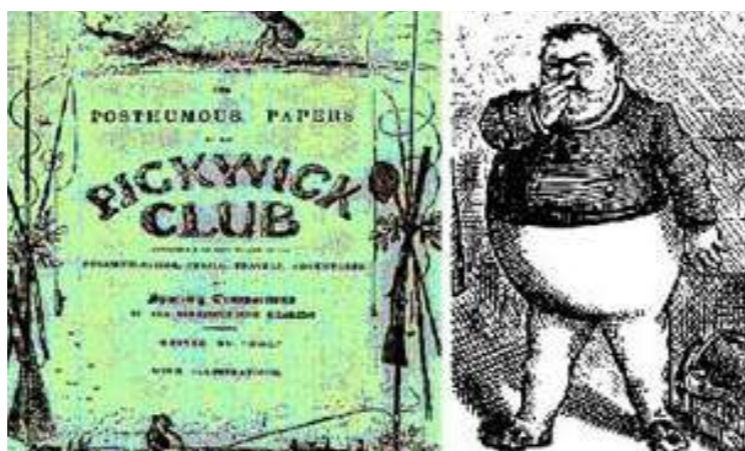
por Francisco Hora



Hoje, a Síndrome de Pickwick é caracterizada pela hipoventilação alveolar crônica associada a obesidade, sem outra patologia que justifique esse achado respiratório.

Portanto, o epônimo consagrou Charles Dickens, e não a algum suposto médico que primeiro descreveu a doença, como seria de praxe. Desde então, muitos acreditam que o personagem Mr. Pickwick é que possuía a síndrome, o que não é verdade. O garoto Joe era o apneico do romance de Dickens.

Imagem do Joe Fat Boy numa das primeiras edições do “The posthumous papers of the Pickwick Club” de Charles Dickens



Sem ser médico, Dickens tinha um profundo senso de observação das pessoas e de crítica social. A sua origem humilde, oriundo de uma família cujo pai esteve preso por não pagar as suas dívidas, sem dúvida nenhuma muito contribuiu para isto.

De sua lavra ainda saíram: Oliver Twist, Canção de Natal, David Copperfield e muitos outros, consolidando uma extensa e produtiva carreira. Reconhecido como um dos maiores escritores de todos os tempos, há um museu em sua homenagem em Londres e outro em Rochester, cidade onde anualmente se realiza o Festival Dickens. ■

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).

Este ano, o encontro mundial do sono será na cidade maravilhosa e você não pode perder a oportunidade.

Convidados internacionais, palestras, aulas práticas, conteúdos científicos, últimas atualizações e novidades do universo da saúde do sono.

October 20-25
WORLD SLEEP
2023 Rio de Janeiro
BRAZIL

20 a 25 de outubro, inscrições abertas no site

www.worldsleepcongress.com

Saiba mais e fique por dentro

www.absono.com.br



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 desordens 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.