

sono

UMA PUBLICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO

**SEMANA
DO SONO
2021
VIRTUAL**

**MAIS DE
290 MIL
PESSOAS
IMPACTADAS**



ENTREVISTA

**A DURA
BATALHA DE
QUEM ESTÁ
NA LINHA
DE FRENTE
DA PANDEMIA**

UM ANO DA COVID-19

**OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL
E NO SONO DA POPULAÇÃO**



EDIÇÃO 25

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2021
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA PARA SÓCIOS



Associação Brasileira do Sono

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



- ✓ **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	Bauri / SP	CLÍNICA DO SONO	Pelotas / RS
INPULSO - INSTITUTO DO PULMÃO E DO SONO	Belo Horizonte / MG	DEPARTAMENTO DE NEUROBIOLOGIA CLÍNICA	Porto Alegre / RS
NEUROCLÍNICA LTDA	Botucatu / SP	SONOLAB	Porto Alegre / RS
CLINAR - CLÍNICA DE PNEUMOLOGIA E DISTÚRBO DO SONO	Brasília / DF	CARLOS BACELAR CLÍNICA LTDA	Rio de Janeiro / RJ
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA PROF. DR. CARLOS VIEGAS	Brasília / DF	INSTITUTO DO SONO DE SANTOS	Santos / SP
LABSONO - HOSPITAL ANCHIETA PROF. DR. PAULO TAVARES	Brasília / DF	CEMA	São Paulo / SP
CEPES - CENTRO DE PESQUISA DO SONO	Cachoeiro de Itapemirim / ES	FLEURY	São Paulo / SP
CLÍNICA SANTA MARIA	Campina Grande / PB	HOSPITAL PAULISTA	São Paulo / SP
NEUROSONO - CLÍNICA DE NEUROLOGIA E DISTÚRBO DO SONO	Campo Grande / MS	HOSPITAL SÃO PAULO	São Paulo / SP
CLÍNICA OTORHINUS	Canoas / RS	HOSPITAL SÍRIO LIBANÊS	São Paulo / SP
CLONHIPINUS	Cascavel / PR	INSTITUTO DO SONO - MARSELHESA 500	São Paulo / SP
INSTITUTO DO PULMÃO	Cascavel / PR	INSTITUTO DO SONO - MARSELHESA 524	São Paulo / SP
LABORATÓRIO DE PSG - DR. TRENTIN	Caxias do Sul / RS	INSTITUTO DO SONO - NAPOLEÃO DE BARROS 925	São Paulo / SP
LABORATÓRIO DO SONO - DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO	Criciúma / SC	LABORATÓRIO DE NEUROFISIOLOGIA	São Paulo / SP
CLÍNICA NEUROPULMONAR - LABORATÓRIO DO SONO	Fortaleza / CE	LABORATÓRIO NASA	São Paulo / SP
SÃO MARCOS PNEUMOLOGIA	Joinville / SC	NEURONET - HOSPITAL SÃO LUIZ	São Paulo / SP
INSTITUTO DO SONO DE PELOTAS	Pelotas / RS	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	CLÍNICA NEUROLÓGICA - INSTITUTO DE NEURODIAGNÓSTICO DO AMAZONAS	Manaus / AM
CLÍNICA OTORHINUS	Canoas / RS	SONOLAB	Porto Alegre / RS
LABORATÓRIO DO SONO - DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO	Criciúma / SC	SAÚDE SERVIÇOS MÉDICOS	Salvador / BA
		SLEEP LAB	Vitória / ES

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

@absono

sono



Editor-chefe

Luciano Ribeiro Pinto Junior

Redação

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

Jornalista Responsável

Luciana Tierno - MTB 32240

Colaborou nesta edição:

Fabiana Fontainha - Redação, edição e revisão

Projeto Visual / Diagramação

Macaco Elétrico Comunicação
www.macacoeletrico.com.br

Designer Responsável

Belmiro Simões

Departamento Comercial

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

TIRAGEM

6.000 exemplares - edição ABS
10.000 exemplares - edição especial Eurofarma



A ABS é filiada a WSS



Diretoria ABS

Andrea Bacelar, Claudia Moreno, Marcia Assis e Silvia Conway.



Diretoria ABMS

Pedro Rodrigues Genta, Luciano Ferreira Drager, Danilo Anunciato Sguillar, Daniela Vianna Pachito, Gustavo A. Moreira e Almir Ribeiro Tavares Jr.



Diretoria ABROS

Rowdley Robert Rossi, Lilian Chrystiane Giannasi, Thaís de Moura Guimarães e Marco Antonio Cardoso Machado.

Departamento de Comunicação

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

Conselho Editorial

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

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

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

Caros colegas,

É com imensa satisfação que anuncio boas notícias: o crescimento cada vez mais constante da nossa entidade e a atuação consolidada das nossas regionais resultaram no grande sucesso da Semana do Sono 2021, que este ano foi 100% virtual.

Inundamos as nossas redes sociais com gotas de sono e uma maré de informações sobre o tema, alcançando um número recorde de pessoas das mais distantes regiões do nosso país.

Ao todo, tivemos mais de 400 profissionais envolvidos voluntariamente que, com suas 73 lives e 46 webinars, alcançaram em torno de 290 mil interações.

Avançamos também com a criação de mais um Conselho da ABS, o de Educação Física, liderado pelo educador físico Marco Túlio.

Ainda este ano, teremos o primeiro curso de Educação Física da ABS, previsto para o mês de maio, integrando os nossos cursos multidisciplinares de introdução ao sono.

Outro êxito foi o alcance da nossa pesquisa sobre o sono dos brasileiros durante a pandemia. Temos aproximadamente 6.500 questionários respondidos.

Todos esses resultados só foram possíveis graças ao envolvimento das nossas regionais, dos gestores da ABS, ABMS e ABROS, além, é claro, daqueles que um dia já estiveram na liderança da nossa entidade e que se mantêm atuantes na disseminação das informações que envolvem a Medicina do Sono brasileira e das nossas ações.

Estamos nos organizando para o nosso grande encontro de dezembro: o Congresso Brasileiro do Sono 2021. Já abrimos, inclusive, as inscrições para envio dos trabalhos, cuja data limite é 17/09/2021. Dá uma olhadinha lá no site do Congresso e veja como participar: www.sono2021.com.br. Contamos com a sua participação!

E outra realização deste começo de ano foi a reformulação do nosso site. Confira o novo layout e aproveite para baixar a nossa Cartilha *O Sono Normal*, disponível para download: www.absono.com.br.

E que possamos seguir com novas boas notícias, cumprindo a nossa grande missão!

Grande abraço,

Andrea Bacelar
Presidente da
Associação Brasileira
do Sono



Meus almoços no Hospital Oswaldo Cruz têm se tornado um momento de feliz descontração. O Dr. João, cirurgião plástico, formado em Sorocaba na década de 60, é um exímio contador de histórias. Fala desde carros antigos (os próprios), até mesmo sobre sua família na Itália. Rimos muito. O Dr. Azevedo, alegre e comunicativo, nos dá muitos ensinamentos divertidos. Nesse momento tenebroso quando sofremos um massacre diário, funéreo e midiático, não podemos esquecer de nossa saúde física e mental. *Mens sana in corpore sano.*

Nesse número da **Sono** destaque algumas matérias associadas a um ano de pandemia. Uma metanálise publicada no *Journal of Clinical Sleep Medicine*, envolvendo 54.231 participantes de 13 países, incluindo o Brasil, mostrou um aumento do número de distúrbios do sono na população em geral, sendo que nos pacientes com Covid-19 essa taxa chegou a 74,8%.

A Dra. Luciane Mello, pneumologista, médica do sono e heroína, atuando na linha de frente, atendendo pacientes com Covid-19, nos forneceu preocupante e emocionante entrevista, falando do seu estresse diário, desde quando chega ao trabalho e no final de sua missão, quando tira seu uniforme de guerra. Nosso novo cotidiano passou a ser povoado por fantasmas, medos, pesadelos, insônia, ansiedade, depressão, perda de amigos e parentes, tudo ampliado pela expectativa de adoecer a qualquer momento ou, quem já foi acometido pelo vírus, vir a ser internado, intubado e ter um desfecho fatal.

Nesse exemplar nossos especialistas também comentam outros temas importantes: a relação do sono com o sistema imunológico e a vacina; o transtorno dos movimentos periódicos dos membros, mito ou verdade; um sono de boa qualidade e a importância de um bom nariz (com selo do Inmetro, como dizia o Dr. Flávio Alóe); bruxismo e pandemia; zumbido e sono; consequências do uso do CPAP em prematuros. Ah, e o Hora falando de fábulas. Hilário.

O Dr. Azevedo, em nossos encontros, me deu uma importante lição. Disse: “Eu não tenho problemas nesse momento de pandemia!” Perguntei, “Como assim?” Disse, “Tem solução?” Respondi, “Não!” Concluiu, “Então, se não tem solução, não tem problema!”. Sábias palavras.

Luciano Ribeiro
Editor-chefe



desperta brasil

por Luciana Tierno

O que você precisa saber sobre o sono normal



Com o propósito de informar a população sobre os conceitos de normalidade para a duração e qualidade do sono, especialistas da Associação Brasileira do Sono elaboraram a cartilha **O Sono Normal**.

O material foi produzido pelos Conselhos de Cronobiologia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Psicologia e Tecnologia em Avaliação do Sono do Conselho Interdisciplinar da Associação Brasileira do Sono e pela diretoria da atual gestão da ABS.

A cartilha traz explicações sobre a variabilidade de sono que ocorre em cada faixa etária; explica como identificar o ritmo de sono, respeitando seu cronotipo; além de conceituar os impactos da qualidade do sono na alimentação, comunicação e para o equilíbrio psicológico.

Para esclarecer sobre a duração de sono mais adequada, dúvida muito comum das pessoas, em geral, os especialistas explicam que isso depende de muitas variáveis. A duração de sono é dependente de determinantes genéticos e processos associados ao ritmo circadiano.

A cartilha apresenta os múltiplos aspectos que compõem o sono normal e aborda a importância da atuação multidisciplinar para o estudo do sono.

O material está disponível gratuitamente no site da Associação Brasileira do Sono: www.absono.com.br



Todas as noites me levanto duas a três vezes, vou ao banheiro, demoro muito para pegar no sono novamente. Às vezes ligo TV, desligo e tento dormir um pouco. Muitas vezes acordo às 5h da manhã e não consigo dormir mais”, conta a dona de casa Eunice Simões, de 80 anos. Em 2020, em meio à pandemia, ela ficou viúva após um longo período de cuidados com o marido acamado devido à doença de Alzheimer. O sono intranquilo com despertares noturnos eram mais intensos quando seu esposo estava vivo e já a deixavam com sonolência durante o dia.

“Acredito que o problema do sono está muito interligado com as nossas emoções, sinto falta e saudades do meu marido. Agora tenho que resolver muitas coisas e tenho muitas preocupações”, analisa Eunice que, por ser diabética e idosa, evita sair de casa e receber visitas por causa da pandemia.

Saúde mental e sono

Dona Eunice está certa. Sentimentos e preocupações estão diretamente relacionados com a qualidade de sono, o que ficou ainda mais evidente na pandemia com o aumento de queixas de insônia, bruxismo e apneia do sono. O *Journal of Clinical Sleep Medicine (JCSM)* publicou uma meta análise de

44 publicações, envolvendo um total de 54.231 participantes de 13 países, incluindo o Brasil.¹

Após um ano de pandemia, a taxa de problemas de sono na população em geral foi de 32,3%, sendo que os pacientes com Covid-19 foram o grupo mais afetado, com uma taxa de 74,8% de queixas de problemas de sono. Já entre os profissionais de saúde, esse índice foi alto, de 36%. “Atualmente 1/3 da população sofre de insônia. Comparativamente aos dados anteriores à pandemia, em que a prevalência de insônia era de 15%, nos deparamos com uma piora significativa da qualidade do sono da população mundial. Aumentou o risco de transtornos mentais que estão ao lado do sono de má qualidade, assim como o aumento do consumo de hipnóticos, ansiolíticos e antidepressivos”, destaca Dra. Márcia Assis, neurologista e especialista em Medicina do Sono.



Eunice Simões

A pandemia reforçou a justaposição entre a insônia e as doenças psiquiátricas quando pessoas passaram a viver num contexto de medos, fragilidades e incertezas. “Devemos considerar uma relação bidirecional entre a insônia e as doenças psiquiátricas”, destaca a neurologista e completa que, além de

estar associada à ansiedade e depressão, a insônia é um fator de risco para suicídio.

O médico Dr. John Araujo, neurocientista, lembra que os distúrbios de sono provocam uma deficiência no sistema imunológico. “O que significa que esta alta prevalência de distúrbios de sono (quase 75%) nos pacientes com Covid-19 é uma questão grave”, diz Dr. Araújo. Trata-se de um ciclo vicioso: a Covid-19 gera distúrbios de sono que gera deficiência imunológica e que agrava a doença.



Mudança de rotina e medo

Para Silvia Conway, psicóloga do Sono, os estudos revelam o que é percebido nas clínicas de saúde: aumento significativo de sintomas de estresse, irritabilidade, ansiedade, depressão, queixas de insônia e pesadelos, entre outros transtornos, muitas vezes associados ao consumo abusivo de substâncias, como bebidas alcoólicas e cafeína, e à violência doméstica. Outros pontos são o aumento do sedentarismo e a má higiene do sono, com falta de regularidade para dormir e acordar, menor exposição à luz e uso excessivo de eletrônicos, principalmente à noite.

“Isso tudo em consequência da insegurança, do estado de confusão, de isolamento emocional, luto, perda de trabalho, perdas financeiras, desorganização da rotina dentro do ambiente doméstico, como adolescentes invadindo a madrugada, sem que os pais consigam colocar um limite. Ao mesmo tempo, os próprios pais com as esferas domésticas e profissional dentro de casa, gerando uma sobrecarga de atividades que pode levar à exaustão extrema, como a *Síndrome de Burnout*”, exemplifica Silvia.

Ela lembra que o *home office* fez com que muitas pessoas trabalhassem mais por estarem dentro de casa, aumentando a jornada de trabalho, sem interrupção, como aconteceria se saíssem para trabalhar e realizassem atividades corriqueiras, como fazer compras pelo caminho e buscar filhos na escola.

A insegurança provocada pela pandemia também está relacionada com o medo de contrair a Covid-19. Enquanto algumas pessoas ficaram neuróticas com o risco de adoecer, outras relaxaram os protocolos de prevenção e, ao contraírem a doença, passaram a se sentir culpadas por terem encontrado pessoas que poderiam ter sido contaminadas por elas. “Por não aguentarem toda a situação, algumas pessoas entram em estado de negacionismo e desespero, relaxando as orientações de saúde pública”, analisa Silvia.

Mulheres mais vulneráveis

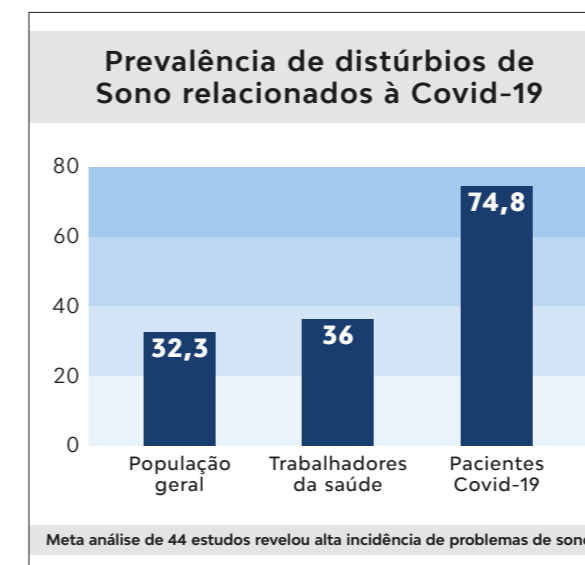
Os problemas com sono atingiram todas as faixas etárias, desde crianças e adultos até idosos, mas chamam a atenção as mulheres e os profissionais de saúde. A médica do Sono, Dra. Márcia Assis, lembra que, mesmo antes da pandemia, a insônia sempre foi mais frequente nas mulheres do que nos homens e os estudos atuais mostram que o público feminino apresenta mais queixas desse transtorno do sono na pandemia com dificuldade para iniciar o sono e despertares ao longo da noite.

“Os motivos são vários, como a mudança de rotinas diárias e do ambiente de trabalho em que houve uma perda de elementos internos que mantinham a rotina”, destaca Dra. Marcia, que complementa: “Houve também um aumento de ansiedade nas mulheres durante a pandemia e, em especial, entre as profissionais da área da saúde em que a insônia tornou-se uma queixa proeminente, além da ansiedade e do transtorno do estresse pós-traumático”, diz a neurologista.



A tripla jornada da mulher foi intensificada na pandemia pelo trabalho e suas obrigações financeiras, os cuidados com a casa e as crianças, incluindo agora o estudo dos filhos. “As mulheres receberam uma carga ainda maior de trabalho porque muitas vezes são as principais responsáveis pela vida doméstica e passaram a ajudar as crianças com as atividades escolares *online*”, lembra Silvia.

Por não terem com quem deixar os filhos, algumas mães tiveram de largar o emprego, já outras passaram a realizar as atividades profissionais dentro de casa, juntamente com os serviços domésticos e cuidados com os filhos, muitas vezes sem apoio do parceiro. “Nesse contexto também existe a violência doméstica. O homem isolado, às vezes nervoso e preocupado com as finanças, aumenta o grau de irritabilidade e descarrega na mulher uma ordem de violência física ou verbal, gerando uma circunstância de estresse aumentado para as mulheres”, lembra a psicóloga do sono.



homens a variação foi de 12% para 16%. “Nesse estudo as mulheres com filhos de até quatro anos tiveram um aumento de 19% para 40% nas queixas de perda de sono, enquanto aquelas com filhos entre 5 e 18 anos tiveram um aumento de 22% para 38%”, destaca Silvia.

Mais pesadelos

Um estudo brasileiro com 1.057 participantes, de 21 estados (média de 38,1 anos e 78% mulheres) mostrou um aumento de quase três vezes na frequência de pesadelos. Embora 8,9% dos participantes já os tivessem mais de uma vez por semana, esse número aumentou para 25,5%. Cerca de 32,9% dos pacientes relataram pesadelos com conteúdos relacionados à pandemia; 42% menos de uma vez por semana e 57% uma vez por semana ou mais. “Um terço dos participantes com pesadelos mais frequentes durante a pandemia relatou ter experimentado pensamentos suicidas”, alerta Silvia Conway.

Adolescência

A piora da qualidade do sono e o aumento dos distúrbios mentais na pandemia também são motivo de preocupação numa fase de transformação e grandes mudanças neurais. “É na adolescência que iniciamos a queda brusca do número de sinapses excitatórias e o aumento de sinapses inibitórias. Também ocorrem mudanças na amplitude das ondas cerebrais durante o nosso sono”, explica Dr. John Araujo, neurocientista, especialista em Medicina do Sono.

Os adolescentes tiveram redução da exposição à luz solar, da atividade física e grande alteração nas suas rotinas. “Este conjunto de fatores

contribui negativamente para um sono regular e de qualidade. Soma-se a isso o aumento do uso de dispositivos eletrônicos que emitem luz azul, como computadores, *tablets* e celulares”, diz o Dr. Araujo, destacando que a luz azul provoca um aumento da atenção e reduz a propensão em dormir, provocando um atraso no início do sono.

O pesquisador lembra que adolescentes já apresentam problemas de sono em decorrência das mudanças fisiológicas e comportamentais e tendem naturalmente a dormir mais tarde. “Porém, o horário do início das aulas é geralmente às 7 horas da manhã, mesmo *online*. Isto faz com que os adolescentes fiquem privados parcialmente de sono, em especial das fases finais”, analisa.

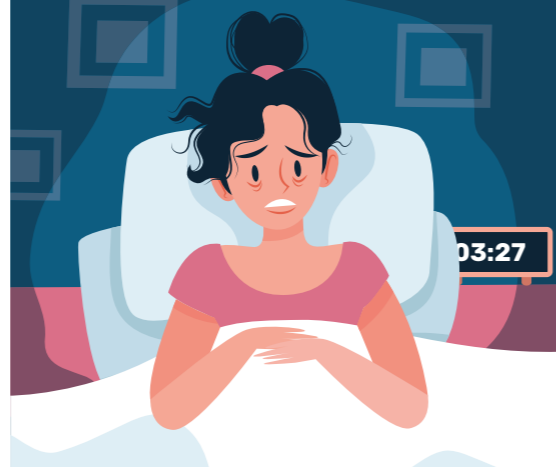


Foto: Andrea Picquato | iStock.com

Com as escolas fechadas durante a pandemia como medida de segurança sanitária houve uma perda de interação social, face a face, somando-se ao aumento do estresse, medo e ansiedade causado pelo noticiário. Com isso, a Covid-19 provocou uma redução do estado afetivo, levando alguns adolescentes a um estado depressivo. “Em um estudo que participamos e que foi coordenado pela Professora Rhowena Matos, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), avaliamos quase 2.000 jovens estudantes universitários durante os meses de junho e setembro de 2020 e identificamos que 40% relataram alto nível de estresse percebido, mais de 60% altos escores de ansiedades e mais de 30% de depressão”, conta o pesquisador, acrescentando que 80% dos jovens pesquisados apresentavam má qualidade de sono.

REFERÊNCIAS

1. Jahrami H et al (2021). Sleep problems during the Covid-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*;17(2):299-313.
2. Falkingham J, Evandrou M, Qin M, Vlachantoni A. “Sleepless in Lockdown”: unpacking differences in sleep loss during the coronavirus pandemic in the UK. *MedRxiv*. July 21, 2020.
3. Musse et al. Mental Violence: The Covid-19 Nightmare. *Frontier Psychiatry*, 30 October 2020.



Efeitos adversos do isolamento social

- Menor exposição à luz solar
- Redução da atividade física
- Alteração da rotina
- Aumento de estresse, medo e ansiedade
- Redução do humor
- Impacto na qualidade do sono

PARA PENSAR

“Estes longos 12 meses de pandemia nos ensinaram a intensificar as orientações médicas sobre o autocuidado e a saúde mental, assim como o reforço das medidas de higiene do sono. Aprendemos que o zelo pelo sono é ao mesmo tempo um zelo pela saúde física e mental.”

Dra. Márcia Assis, neurologista.

“Existe uma parcela da população que melhorou o sono nesse período. São as pessoas que se viam comprimidas no horário por conta da jornada de trabalho, horas no trânsito e sobrecarga das tarefas domésticas. Uma vez que foi retirada a necessidade de se locomoverem, elas ganharam um número de horas para se organizarem melhor, reduzindo o estresse.”

Silvia Conway, psicóloga

“Temos a oportunidade de construir coletivamente estratégias para reduzir os efeitos negativos na saúde mental e no sono dos adolescentes. Uma das estratégias poderia ser o atraso no início das atividades escolares para depois das 8h30.”

Dr. John Araujo, neurocientista.

Foto: freepik

Semana do Sono 2021

Mais de 290 mil pessoas são impactadas

A Semana do Sono, promovida anualmente no mês de março pela Associação Brasileira do Sono (ABS), Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS), em todo o Brasil, esse ano teve um formato diferente: aconteceu de forma 100% *online* nas plataformas digitais, entre os dias 15 e 21 de março.

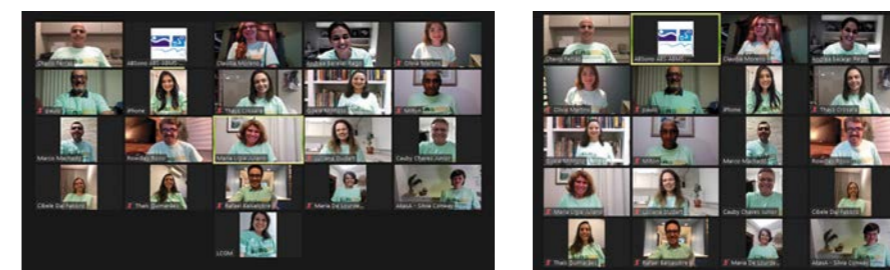
Com o slogan “*Sono bom, futuro saudável*”, a campanha, que tem como principal objetivo sensibilizar a população sobre a importância do sono para a saúde física e mental, foi transmitida para todo o mundo por meio de *lives* e *webinars* realizados pelos canais do zoom, Instagram, Facebook e YouTube.

A ação contou com a participação de mais de 400 profissionais voluntários que realizaram, ao todo, 119 atividades virtuais, sendo 73 *lives* e 46 *webinars*, além da produção de mais de 100 “gotas de sono”, série de vídeos produzidas por profissionais das mais diferentes áreas da Medicina do Sono, espalhados por todo o território nacional.

Temas como insônia; sono da criança; sono do adolescente; sono da mulher; sono do idoso; o papel da odontologia do sono; o papel da fisioterapia do sono; ronco e apneia do sono; como dormir bem em tempos de pandemia; sono e trânsito; narcolepsia, sono e saúde mental foram os principais temas das *lives* e *webinars*.

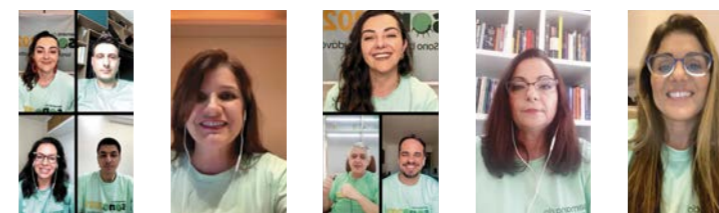
CONFIRA OS DESTAQUES DA SEMANA DO SONO 2021

Participação ativa das 22 regionais e gestores da ABS / ABMS / ABROS



Mais de **400** profissionais da saúde envolvidos

LIVES NO INSTAGRAM

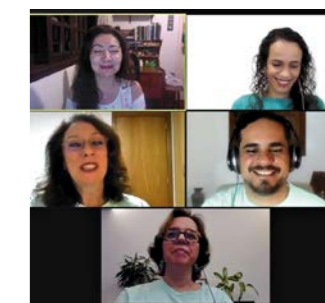


Mais de **61 mil** pessoas alcançadas

Mais de **660** participantes ao vivo

Mais de **28.000** visualizações

LIVES E WEBINARS NO ZOOM



Fotos: divulgação

APOIO DOS INFLUENCIADORES E CELEBRIDADES



LIVE DOS ARTISTAS



REPERCUSSÃO DA SEMANA DO SONO NA IMPRENSA



GOTAS DE SONO



Cerca de **160** inserções nos veículos

80.500 pessoas alcançadas

“ A cada ano, novos desafios na Semana do Sono, a missão continua sendo levar ao conhecimento da população a importância do bom sono para a saúde. Não foi possível ir às ruas, praças, shoppings e universidades, mas talvez, paradoxalmente, o distanciamento tenha aproximado ainda mais os profissionais do sono do travesseiro das pessoas em suas camas e sofás. Foi uma maratona de aprendizado generalizada no meio virtual, entrando nos celulares e computadores. As lives bombaram! Em cada canto do país, cada vez mais pessoas se mobilizam em prol da semana do sono, inclusive com aumento de participantes internacionais. Cumprimos nossa missão de informação, pesquisa, inovação, ética e todos os preceitos das boas práticas em ciências de saúde. ”

Davi Sandes Sobral,
Coordenador do Comitê da Semana do Sono



ABS alcança mais seguidores no Instagram

Os esforços para produzir uma gama de conteúdo de qualidade nas plataformas digitais resultaram no aumento de seguidores na principal rede social da Associação Brasileira do Sono.

Aumento de **9.126** para **12.200** seguidores no Instagram

23,3 mil contas alcançadas

Ampla divulgação da pesquisa O Sono dos brasileiros durante a pandemia



Durante a Campanha, a Associação Brasileira do Sono reforçou a divulgação da pesquisa **O Sono do Brasileiro** durante a pandemia, resultando em quase **6.500** questionários preenchidos. Dentro de alguns meses, os dados serão divulgados.

CONFIRA O CONTEÚDO PRODUZIDO NA SEMANA DO SONO 2021 NO CANAL DO SONO
Todas as lives, webinars e a série **Gotas de Sono** estarão disponíveis no Canal do Sono, no YouTube.

fotos: divulgação

Onde há vontade, há um caminho



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

Do sonho à realidade. Do Brasil para o mundo.

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



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



TURNO DO CONHECIMENTO

TURNO DO CONHECIMENTO é um programa de Educação Médica Continuada, que tem como missão disponibilizar informações da mais alta qualidade sobre **Distúrbios do Sono**, apoiado por especialistas de reconhecimento nacional, com objetivo de contribuir com maior aprofundamento sobre diagnósticos e tratamentos da **INSÔNIA**.

Todo o conteúdo está hospedado no portal:
www.TURNODOCONHECIMENTO.com.br



Pode ser acessado a qualquer momento. Para conhecer aponte a câmera do seu celular no **QR CODE** ao lado.

O PORTAL DISPONIBILIZA



**AULAS MÉDICAS
WEBINARS**



PODCAST



**HIGHLIGHTS
AULAS MÉDICAS**



**SÉRIE FASCICULADA COM DIVERSAS
SEPARATAS**

Material de uso exclusivo para a classe médica.

O programa **TURNO DO CONHECIMENTO** foi criado para fornecer informações atualizadas e agregar de forma efetiva no diagnóstico da insônia dos seus pacientes.



A relação entre zumbido e sono

por Clélia Maria Ribeiro Franco

O zumbido é uma condição comum na população adulta, relatada pelos indivíduos acometidos como uma percepção de barulho, ruído e som no ouvido ou, ainda, dentro da cabeça sem que haja uma fonte de som externa, como um “som fantasma”. É tipicamente descrito como um som de assobio, apito, sopro ou sibilação em um ou ambos ouvidos e acredita-se que resulte de uma atividade neural anormal em algum ponto ou pontos da via auditiva.

O zumbido pode ser objetivo ou subjetivo. O primeiro refere-se à percepção do som que também pode ser ouvido pelo examinador, entretanto, no subjetivo o som é ouvido apenas pela pessoa que o experimenta.

Sabemos que o zumbido afeta entre 5% e 43% da população em geral e a prevalência aumenta com a idade. Pode surgir de forma aguda, recuperando-se espontaneamente dentro de minutos a semanas, mas é considerado crônico e improvável de se resolver espontaneamente, quando persiste por mais de três meses. Em aproximadamente 90% dos casos, o zumbido crônico é comórbido com algum grau de perda auditiva mensurável, o que agrava o nível de incapacidade.

Nestes casos de zumbido persistente, outras queixas e comorbidades podem surgir e agravar a situação clínica, como insônia, dificuldade de concentração, dificuldade de comunicação e interação social, desencadeando respostas emocionais negativas, como ansiedade e depressão.

Assim, dificuldade em iniciar e manter o sono, além da má percepção da qualidade do sono são frequentemente encontrados em pacientes com zumbido. A prevalência de insônia varia de 28% a 76% dos pacientes com zumbido.

As causas exatas do zumbido permanecem obscuras, mas fatores de risco são descritos, como exposição ao estresse, envelhecimento, perda da audição, exposição ao ruído, depressão, privação de sono, consumo de tabaco, diabetes mellitus, doenças da tireoide, cardiovasculares e imunológicas.

Portanto, zumbido e situações que causem sono de má qualidade ou privação de sono parecem ter uma

retroalimentação danosa, levando a uma possível reação em cadeia – zumbido causa estresse, o último ativa a hiperexcitação e esta desencadeia mais o zumbido e a insônia. No entanto, a insônia e o sono de má qualidade geram estresse que agrava ou associa-se ao zumbido, e o ciclo se perpetua.

Não existe um procedimento padrão para o diagnóstico e o tratamento do zumbido. Idealmente, devemos buscar um gerenciamento abrangente multidisciplinar dos quadros de zumbido e de possíveis transtornos do sono associados, com estratégias que visem a avaliação ampla do paciente, educação e aconselhamento do mesmo quanto à sua saúde global e do sono, além de estilo de vida.

As estratégias clínicas incluem higiene do sono, terapias de relaxamento, terapia de retreinamento de zumbido (TRT), terapia cognitivo-comportamental (TCC), enriquecimento de som usando geradores de som no nível do ouvido ou aparelhos auditivos e terapia medicamentosa para controlar sintomas comórbidos, como insônia, ansiedade ou depressão.

Até o momento, nenhum medicamento foi aprovado para o zumbido por um órgão regulatório (por exemplo, *European Medicines Agency* ou *Food And Drug Administration*). Muito importante ressaltar a orientação de medidas para redução do estresse de forma ampla, havendo uma variedade de terapias de relaxamento, ioga, meditação, entre outras, além de atividade física e alimentação saudável. Esta equipe inter ou multidisciplinar dos sonhos contaria com profissionais da Medicina do Sono, fonoaudiologia, psicologia, terapia ocupacional, nutrição, fisioterapia e educação física. ■

Clélia Maria Ribeiro Franco.
Neurologista, médica do Sono, membro da ABSono – regional Pernambuco.



REFERÊNCIAS:

- Aazh H, Danesh A. Tinnitus and Insomnia: Management via Audiologist-Delivered CBT. *The Hearing Journal*. 73(6):14-15, June 2020.
- Izuhara K, Wada K, Nakamura K, Tamai Y, Tsuji M, Ito Y, Nagata C. Association Between Tinnitus and Sleep Disorders in the General Japanese Population. *Annals of Otolaryngology, Rhinology & Laryngology* 122(11):701-706. 2013.
- Koning HM. Sleep Disturbances Associated With Tinnitus: Reduce the Maximal Intensity of Tinnitus. *International Tinnitus Journal*, 23(1):64-68. 2019.
- Lu T, Li S, Ma Y, Lai D, Zhong J, Li G, Zheng Y. Positive Correlation between Tinnitus Severity and Poor Sleep Quality Prior to Tinnitus Onset: a Retrospective Study. *Psychiatric Quarterly*. 91:379-388. 2020. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09708-2>
- Sereda M, Xia J, Scutt P, Hilton MP, El Refaie A, Hoare DJ. *Ginkgo biloba* for tinnitus. *Cochrane Library*. 2019. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013514>



O NARIZ E A PANDEMIA

por Davi Sandes Sobral

O nariz tem diversas funções, classicamente fala-se em filtrar, aquecer e umidificar o ar, mas também gerar uma leve resistência pressórica, direcionar corretamente o fluxo, drenar a secreção dos seios paranasais e orelhas.

O nariz também está envolvido diretamente com o olfato, por isso, em tempos de pandemia, os sintomas nasais ganham destaque na rápida identificação dos casos de Covid-19, seja por meio do diagnóstico clínico, quase patognômico sintoma de hiposmia e perda do olfato tão presente na Covid-19, ou os mais comuns, como coriza, ardência e obstrução presentes em qualquer resfriado.

Ainda de forma relevante e em destaque, o nariz é sítio alvo do exame padrão ouro para o diagnóstico em tempo real da infecção pelo SARS-COV-2, através da coleta de secreção por *swab nasal* e faringeo com posterior identificação do RNA viral na amostra.

A literatura médica, não de hoje, já aponta que pessoas com obstrução nasal e rinites (inflamação nasal) tendem a ser mais susceptíveis a viroses oportunistas (adenovírus, rinovírus, influenza, parainfluenza, CoV, enterovírus, sincicial, metavírus, pneumovírus, bocavírus). Esse pensamento poderia ser extrapolado no entendimento e combate à atual pandemia pelo vírus SARS-CoV-2, claro guardando, ainda, a falta de evidências específicas para esse novo vírus.

A rinite alérgica, doença nasal comum, causa um conjunto de alterações nas células da mucosa nasal que facilitam a entrada de vírus no nosso organismo. Por outro lado, as viroses que acometem o nariz também são causa de rinite, podendo essa relação ser encarada como um ciclo vicioso cruel à nossa saúde.

O bom fluxo de ar pelo nariz é fundamental para sua fisiologia. Os mecanismos de depuração mucociliar, filtragem, drenagem e distribuição de fluxos pressóricos dependem da correta passagem de ar por cada um dos espaços nasais, sendo que a anatomia ali é complexa e nem sempre favorável.

Outras alterações anatômicas como desvios do septo nasal, hipertrofia de tecidos linfoides e das conchas nasais ou mesmo tumores do nariz também são causas de obstrução, secreção nasal

e redução do olfato, devendo ser adequadamente diagnosticadas por meio dos exames de vídeo endoscopia nasal e laríngea para o correto tratamento.

Mais recentemente, a *ciclesonida*, uma molécula esteroide, tem sido estudada quanto à sua ação também antiviral e possível uso em viroses como a Covid-19.

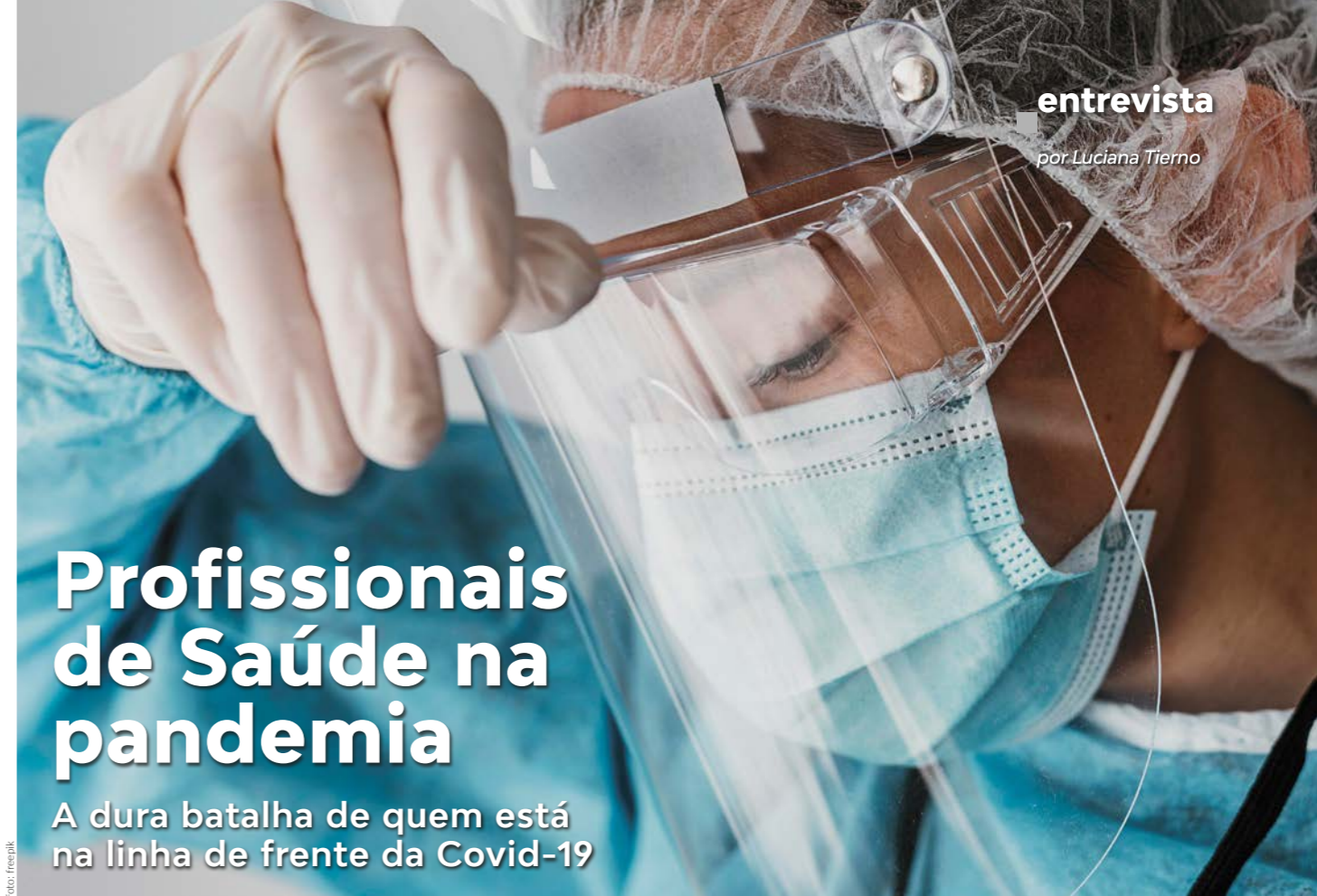
Uma empresa de biotecnologia israelense acaba de lançar no mercado um spray a base de óxido nítrico com potencial uso nasal para infecções por SARS-CoV-2. Embora ainda pequeno, o estudo realizado no Reino Unido mostrou importante redução da carga viral, menor tempo de doença, menos disseminação pulmonar e, inclusive, prevenção de infecções em pessoas saudáveis.

O uso de gotas descongestionantes muito comum na população geral mostra-se preocupante. Essas gotas geralmente possuem *nafazolina* ou *oximetazolina* em sua formulação. Apesar da melhora rápida da obstrução, o efeito é fugaz, levando a pessoa a aumentar a frequência e quantidade de uso progressivamente. Além de ser causa de rinite medicamentosa, essas gotinhas agem através de vasoconstrição e seu uso repetido está associado ao aumento da pressão arterial, risco aumentado de arritmias cardíacas e acidentes vasculares.

Sem dúvida, a melhor forma de ajudarmos o nariz a desempenhar seu papel é mantendo-o limpo e hidratado! As irrigações com solução salina isotônica (NaCl 0,9%) e levemente alcalina são ideais, o famoso soro fisiológico. Podem ser pulverizadas em spray, jatos aplicados com auxílio de seringa, garrafa *squeeze*, jarretes (Lotta) e até dispositivos eletrônicos de lavagem nasal.

Gosto muito da analogia sobre o benefício da irrigação nasal ser tão bom para a saúde das vias respiratórias quanto a escovação dentária é para a saúde bucal! Por tudo isso, nunca foi tão importante o cuidado com o nariz no interesse da boa saúde não só do indivíduo como de toda a sociedade. ■

Davi Sandes Sobral, médico Otorrinolaringologista e Cirurgião Crânio-Maxilo-Facial, especialista em Medicina do Sono.



entrevista

por Luciana Tierno

Profissionais de Saúde na pandemia

A dura batalha de quem está na linha de frente da Covid-19

Por trás das máscaras, sentimentos de angústia, ansiedade, desesperança. A palavra resistência e o espírito de solidariedade tornaram-se as munições mais importantes dos profissionais de saúde que atuam na linha de frente da Covid-19, uma doença que impôs desafios até mesmo para os mais experientes em lidar com o limiar da vida e da morte, lugar comum na Medicina Intensiva. Para a Dra. Luciane Luna de Mello, médica pneumologista e doutora em Medicina do Sono, que tem atuado também como intensivista, o vírus a desafiou em todas as esferas do seu conhecimento científico e existencial.

A médica, além de exercer medicina na sua clínica (CES - Centro de Especialistas do Sono) atua na linha de frente no Hospital Oswaldo Cruz e na Cruz Vermelha, e também em Telemedicina em pneumologia para os casos de Covid-19 e pós-Covid-19.

Somado ao intenso trabalho que desenvolve frente aos casos, ela continua suas atividades de pesquisadora e docente no Instituto do Sono, em São Paulo.

Dra. Luciane conta que faz parte das estatísticas dos profissionais de saúde que durante a pandemia têm sido afetados, em algumas situações, com falta de sono, devido à intensidade de trabalho.

Nesta entrevista, concedida à revista Sono, a especialista relata que sempre teve uma vida

profissional muito dinâmica e que algumas alterações do sono iniciaram com a menopausa, porém desabafa: "Em anos de medicina, nunca vivenciei situações limites como as dos dias atuais".

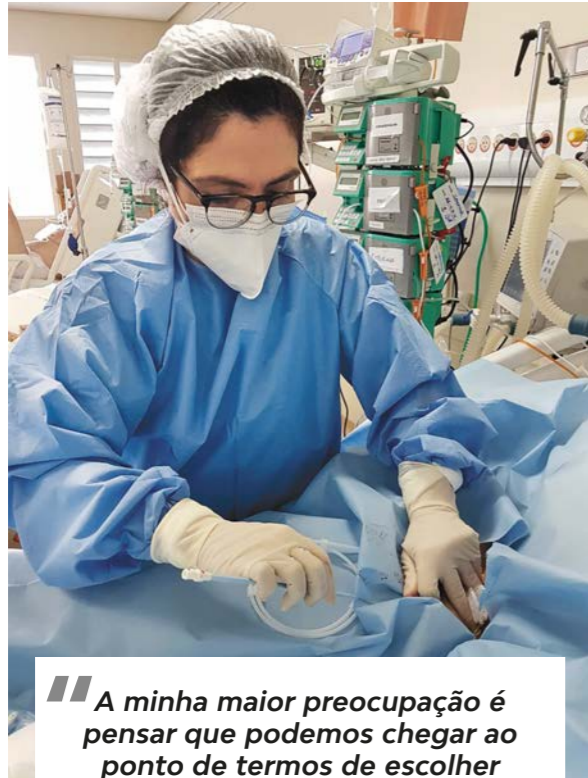
sono ■ Quando você recebeu a notícia de que estaria na linha de frente da Covid-19?

Dra. Luciane ■ Logo no início da pandemia, quando surgiram os primeiros casos. Já estávamos acompanhando a realidade dos nossos colegas que estavam enfrentando essa batalha em outros países, mas não tínhamos dimensão desse impacto em nossas vidas.

sono ■ Quais os problemas que enfrentou em relação ao sono e quando notou que suas noites estavam sendo afetadas pela pandemia?

Dra. Luciane ■ Durante a menopausa passei a conviver com situações de eventual falta de sono, como ocorre com muitas mulheres. Neste sentido, como especialista em Medicina do Sono, passei a adotar melhorias no meu estilo de vida para compensar e adotar os cuidados necessários com o sono.

Nesta fase da pandemia notei que o estresse devido às muitas horas de trabalho no atendimento de emergência e nos plantões de UTI, e também assistindo e cuidando dos pacientes e de seus familiares, foram fatores que passaram a influenciar negativamente no meu sono.



“A minha maior preocupação é pensar que podemos chegar ao ponto de termos de escolher quais terão a maior chance de sobreviver, caso não tenhamos aparelhos de ventilação para todos os pacientes nas UTIS.”

Daí, passei a adotar ações recomendadas para a melhoria das condições do sono e da qualidade de vida, que permitem também a redução do estresse e controle da ansiedade. Neste sentido, a realização periódica de exercícios físicos e meditação têm sido muito importantes para superar, em algumas circunstâncias, a falta de sono.

sono ■ Nesses mais de doze meses em que atua na UTI, atendendo casos de Covid-19, quais foram as situações limites que enfrentou?

Dra. Luciane ■ Quando atuamos na Medicina Intensiva, lidar com a morte acaba sendo nosso cotidiano e os anos de experiência vão nos preparando para essas situações. Mas o mais angustiante é ter que dar a notícia para a família, quando o paciente está enfrentando situações complexas longe dos seus entes queridos ou quando não sobrevive às consequências do vírus. Mesmo para profissionais de saúde treinados e capacitados é angustiante testemunhar a velocidade dessa pandemia e a quantidade de vidas perdidas. É uma sensação de impotência.

Muitos profissionais de saúde, como eu e outros colegas, muitas vezes se vêem em um trem desgovernado, tentando salvar vidas dos pacientes e amenizar a dor dos seus familiares e amigos, mas sempre buscando utilizar conhecimentos com base na ciência e também com muita solidariedade, fé e esperança de que as condições da pandemia melhorem. A ansiedade que mais nos atormenta é pensar na possibilidade de termos de escolher quem vai poder respirar, como aconteceu com os nossos colegas que estão na linha de frente no Estado do Amazonas e outros locais do país que estão passando dificuldades.

sono ■ O que tem feito para amenizar a angústia, melhorar sua qualidade do sono e evitar piores consequências à sua saúde física e mental?

Dra. Luciane ■ Como médica do Sono sempre tive uma rotina regrada, mesmo atuando na medicina intensiva, onde são comuns plantões que seguem madrugada adentro. Sempre fui adepta à prática de esporte, em particular de corrida, um hábito que procurei manter, ainda que tenha diminuído o ritmo nessa fase da pandemia. Procuro fazer a minha higiene do sono, buscando dormir mais cedo, na medida do possível. Evito os plantões na madrugada e procuro manter uma alimentação saudável, realização de exercícios físicos periódicos e meditação, além de contato e conversas com meus familiares e amigos, mesmo que virtual e remotamente. ■



Dra. Luciane Luna de Mello

Foto: arquivo pessoal



DISTANCIAMENTO, VACINA E SONO

Há mais de um ano vivemos em meio a uma pandemia viral que até agora levou quase três milhões de pessoas a óbito em todo o mundo. Governantes, cientistas e profissionais de saúde se mobilizaram para conter a transmissão do vírus Sars-Cov-2 e evitar a evolução do seu desfecho, a Covid-19. A corrida a medicamentos logo se iniciou e ainda continua ativa. A dificuldade para desenvolver medicamentos antivirais está relacionada com as características dos vírus. Ao contrário das bactérias, os vírus não possuem membrana, não são seres unicelulares e sobrevivem nas células dos seus hospedeiros. Isso significa que o medicamento não pode destruir o vírus, pois mata as células hospedeiras. Em geral, os antivirais buscam impedir a replicação dos vírus por meio da inibição da síntese de DNA, RNA ou síntese proteica. Existem antivirais para reduzir a infecção por HIV, por exemplo, que são utilizados em conjunto, nos chamados coquetéis. Embora existam antivirais específicos para suprimirem determinados vírus, como o causador da hepatite, a prevenção a doenças virais tem sido a melhor alternativa para evitá-las. Dentre as ações de prevenção, as vacinas têm sido a opção mais eficiente contra a maioria das doenças virais.

O caso do Sars-Cov-2 não é diferente. Na ausência de antivirais ou quaisquer tratamentos que sejam

realmente efetivos, houve uma intensa busca à vacina (enquanto diversos medicamentos estão sendo testados simultaneamente à corrida pelas vacinas). Se por um lado, os tratamentos recomendados até o momento são apenas paliativos, foram criadas muitas vacinas e algumas foram aprovadas por órgãos sanitários reguladores de diversos países, inclusive no Brasil. Entretanto, a eficácia das vacinas que estão sendo utilizadas no mundo todo não é a mesma. Além disso (e também por esse motivo), medidas que reduzam o contágio da população continuam sendo tomadas, como o distanciamento físico, o uso de máscaras e a intensificação de cuidados com a higiene, como o aumento da frequência da lavagem de mãos e o uso de álcool em gel. Tais medidas vêm sendo adotadas e recomendadas antes e após a vacinação, pois sua adoção potencializa a efetividade das vacinas. Mas, seriam essas as únicas medidas que poderiam ser adotadas para aumentar o efeito das vacinas? A questão que nos cabe, como especialistas em cronobiologia e sono, é se e o quanto o sono poderia potencializar a resposta imunológica à vacina.

Ainda não se sabe o quanto o sono de boa qualidade antes da aplicação da vacina contra o Sars-Cov-2, seja ela qual for, pode afetar a resposta imunológica do organismo. Porém, há estudos sobre como

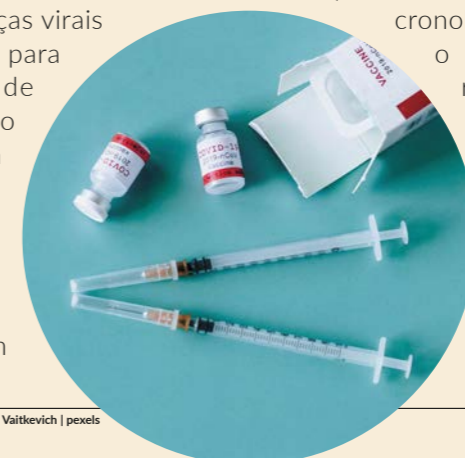


foto: Nataliya Vaitkevich | pexels

a duração do sono prévio à vacinação contra outras infecções virais demonstram uma redução de anticorpos IgG em pessoas com restrição de sono. Em um estudo de Spiegel, Sheridan e Van Cauter, realizado em 2002, foi demonstrado que pessoas com sono restrito a quatro horas por quatro noites consecutivas antes de serem vacinadas contra influenza apresentaram menos da metade de anticorpos IgG, em comparação às pessoas que dormiram segundo sua necessidade de sono. Em 2011, um estudo realizado por Lange e colegas acompanhou voluntários por um ano após a vacinação contra hepatite. Nesse estudo, um grupo passou a noite anterior à vacinação acordado e o outro dormiu normalmente. Os resultados foram similares ao estudo com a vacina de influenza, corroborando a hipótese da importância do sono antes da vacinação para melhorar a resposta imunológica do organismo.

Em 2019, em data anterior ao anúncio da pandemia, o Instituto Nacional de Saúde dos EUA (*National Institutes of Health - NIH*) organizou um workshop intitulado "Insuficiência do Sono, ruptura circadiana e resposta imune" com o objetivo de destacar avanços em ciência básica e clínica que associassem o sono e a biologia circadiana à disfunção imunológica. Neste encontro, integrantes dos institutos de saúde americanos puderam resgatar evidências observadas há mais de 50 anos, como a variação circadiana de linfócitos, e observá-las à luz de recentes achados relacionados aos genes-relógios. Em conjunto, tais resultados podem contribuir para explicar a relação entre o sistema imunológico e o circadiano. Sabe-se, por exemplo, que o sistema circadiano está envolvido na ativação da expressão gênica das principais citocinas e quimiocinas, incluindo CCL2, TNF e IL-6. Exemplo disso é a observação de que a ruptura do sistema circadiano ao nível molecular bloqueia os macrófagos em uma hora do dia em que a secreção de citocinas inflamatórias é maximizada.

Após o encontro, os participantes publicaram um artigo com os tópicos e os novos achados discutidos. O encontro partiu de uma premissa em que dada a conexão entre o sono e o sistema circadiano, parece fazer sentido que atividades do sistema imunológico afetadas por sono insuficiente se justaponham àquelas alteradas por ruptura circadiana. Em estudos com modelos experimentais, por exemplo, a privação de sono induzida, assim como o sono de curta duração aumentou a secreção de citocinas pró-inflamatórias. Em outras palavras,



foto: freepik

tanto o sistema circadiano quanto o sono per se estão envolvidos na secreção de citocinas, as quais são importantes mediadores de respostas imunológicas do organismo. Apesar disso, ainda não há estudos que avaliem o efeito do sono anterior às vacinas contra o Sars-Cov-2.

Considerando a emergência da situação atual, os pesquisadores Benedict e Cedernaes, em recente comentário publicado na revista *The Lancet Respiratory Medicine*, sugerem que um episódio de sono de boa qualidade na noite anterior à vacinação possa ser especialmente benéfico para pessoas imunossuprimidas. Os autores ainda chamam a atenção para os sinais circadianos do sistema imunológico, considerando que o horário da vacinação também pode afetar a resposta imune às vacinas contra a Covid-19. Benedict e Cedernaes citam, por exemplo, um estudo em que a vacinação contra hepatite e influenza realizada de manhã foi mais efetiva, alcançando respostas imunológicas superiores em relação à vacinação à tarde. É possível que nos próximos anos tenhamos estudos sobre a resposta imune ao Sars-Cov-2 em relação ao horário da vacinação.

Similarmente, ainda não há estudos que evidenciem se dormir bem na véspera da vacinação aumenta a eficácia de qualquer uma das vacinas contra a Covid-19. Entretanto, dadas as evidências relativas às vacinas contra outras doenças virais, é bastante razoável supor que um sono de qualidade facilite o funcionamento adequado do sistema imunológico. Nesse sentido, vale a recomendação de dormir bem antes de se vacinar, sem esquecer das medidas de distanciamento, higiene das mãos e uso de máscara.

Dra. Claudia Moreno - Bióloga, Dra. em Saúde Pública, Vice-presidente da Associação Brasileira do Sono.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Spiegel K, Sheridan JF, Van Cauter E. Effect of sleep deprivation on response to immunization. *JAMA*. 2002; 288: 1471-1472.
Lange T, Dimitrov S, Bollinger T, Diekelmann S, Born J. Sleep after vaccination boosts immunological memory. *J Immunol*. 2011; 187: 283-290.
Haspel JA, Anafi R, Brown MK, Cermakian N, Depner C, Desplats P et al. Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity – an NIH workshop summary. *JCI Insight*. 2020; 5(1):e131487.
Benedict C, Cedernaes J. Could a good night's sleep improve Covid-19 vaccine efficacy? *Lancet Respir Med* 2021. Published online first. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(21\)00126-0](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(21)00126-0).



por Isabela Ishikura



Associação Brasileira do Sono



foto: Sharon McCutcheon | Unsplash

USO DO CPAP PREJUDICA O SONO DE PREMATUROS?

Prematuridade é um estado de fragilidade extrema para o desenvolvimento do recém-nascido. Esse cenário acarreta impactos significativos em diversos âmbitos do desenvolvimento, desde a maturação de áreas cerebrais às funções do organismo como um todo.

A exposição do recém-nascido a um ambiente de luminosidade constante, como observado nas Unidades de Terapia Intensiva Neonatais (UTIN), induz a maturação do núcleo supraquiasmático e este, por sua vez, está diretamente relacionado às áreas cerebrais ligadas ao sono. Outros fatores podem interferir diretamente no sono do recém-nascido, como manipulação da equipe médica e dos pais – mudando a posição do bebê – e o uso de ventilação mecânica.

A ventilação mecânica proveniente do uso do CPAP (do inglês, *Continuous Positive Airway Pressure*) vem sendo amplamente utilizada pelas UTIN. Por ser um dispositivo não invasivo e eficaz para prematuros, o CPAP provou reduzir a



mortalidade de prematuros nas UTIN, desde o início do seu uso, no começo do século XX. No entanto, pouco se sabe sobre os efeitos do CPAP no sono de prematuros. Parte essencial do desenvolvimento cerebral, o sono vem sendo reconhecido pela sua atuação em processos importantes da neuroplasticidade e, como esperado, a sua privação ou redução acarreta prejuízos na aprendizagem, comportamentos e funções cerebrais.

Em vista do envolvimento do sono em processos cognitivos importantes, um grupo de pesquisadores investigou o sono de prematuros – uma população de fragilidade na maturação cerebral – durante o uso do CPAP, comparando com o sono destes mesmos prematuros durante o período de retirada de CPAP – ou seja, sem o aparelho. Embora o uso do CPAP em prematuros seja inquestionável pelos seus benefícios, é importante reconhecer seus efeitos negativos (se presentes) para que medidas possam ser tomadas para





melhorar a qualidade do sono do prematuro enquanto exposto ao uso do dispositivo.

O estudo, publicado recentemente pela *Sleep Science*, incluiu 18 prematuros. Eles nasceram antes das 37 semanas de gestação, pesavam mais de 800g e foram observados durante a 1ª semana de vida. Para avaliar o sono, os pesquisadores utilizaram o actígrafo na perna do prematuro e a *Neonatal Behavioral Assessment Scale* (NBAS), uma escala amplamente utilizada para investigar o comportamento neonatal. O estudo avaliou os seguintes parâmetros de sono: período total de sono (PTS), tempo total de sono (TTS), e eficiência de sono (ES).

Os resultados do estudo revelaram que todos os parâmetros de sono avaliados (PTS, TTS e ES) apresentaram-se reduzidos durante o período com CPAP. A média do TTS foi de 745,8 minutos sem o CPAP e 431,8 minutos com o uso do CPAP. Se levarmos em conta apenas o TTS, o estudo demonstrou que o CPAP interfere significativamente no sono dos prematuros, uma vez que o uso do dispositivo reduziu em quase 50% o tempo de sono do prematuro. A ES foi de 76,2% sem o uso do CPAP e 62% com o uso de CPAP, quase 15% menor com o uso do aparelho. Estes resultados comprovam que, embora o CPAP seja fundamental para o aumento da sobrevivência de prematuros, os prejuízos no sono são evidentes.

De acordo com a análise da NBAS, os pesquisadores observaram um aumento de sono profundo e sono leve nos prematuros durante o período sem o CPAP. Pelos achados encontrados, o grupo de pesquisadores atribuiu as alterações na organização do sono ao uso do dispositivo, seja por questões mecânicas (de encaixe do CPAP

no prematuro), seja pela ausência de supervisão periódica do CPAP. Estando a mobilidade afetada no prematuro, há a necessidade de supervisão neonatal constante para fazer reposicionamentos do corpo ao longo do dia.

Um estudo realizado pelo grupo de Christian Guilleminault mostrou que prematuros nasceram com índice de apneia e hipopneia (IAH) de 3 eventos/hora enquanto os recém-nascidos a termo tinham IAH de 0,5 eventos/hora. Prematuros também apresentaram índices maiores de desenvolver distúrbios respiratórios de sono e apneia do sono durante a infância. Sabe-se que o nascimento prematuro está associado a um risco maior de alterações estruturais e funcionais do cérebro, o que pode causar déficits cognitivos no futuro.

A prematuridade é uma condição de risco que eleva os cuidados com o recém-nascido. O aumento da sobrevivência do prematuro tem sido atribuído, em grande parte, ao uso do CPAP. Tendo em vista os efeitos negativos do CPAP no sono de prematuros, como demonstrado pelo estudo, é essencial a criação de medidas que auxiliem numa melhora da organização do sono durante a estadia dos prematuros na UTIN.

Portanto, torna-se primordial que mais estudos sejam realizados para avaliar o sono de prematuros e que medidas sejam elaboradas para tentar conter os prejuízos da condição de prematuridade na qualidade de vida. ■

REFERÊNCIA

Effects of non-invasive respiratory support on sleep in preterm infants e valuated by actigraphy

Fernanda Schmidt, Felipe Kalil Neto, Graciane Radaelli, Magda Lahorgue Nunes.

Sleep Science 2021;14(1):72-76
DOI: 10.5935/1984-0063.20200035

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

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



Monica Levy Andersen
Editora-Chefe
da *Sleep Science*



Isabela Ishikura
Editora-assistente
da *Sleep Science*



Entre os transtornos de movimentos relacionados ao sono, a movimentação periódica de membros inferiores é um achado polissonográfico observado com certa frequência em algumas faixas etárias ou portadores de determinadas afecções crônicas. A Academia Americana de Medicina do Sono define como doença a presença de mais de 15 eventos por hora de sono associada à dificuldade para dormir ou sonolência excessiva diurna, desde que essas queixas não sejam explicadas por outras causas.

Na literatura médica, a sua prevalência não está bem definida, variando entre 5% a 11%. Esse transtorno do movimento aumenta substancialmente na faixa etária mais alta, mas não é raro a ocorrência em crianças. Há descrição também de associação com despertares e fragmentação do sono. Partindo dessa afirmação, diversas pesquisas avaliaram desfechos cardiometabólicos para seus portadores, por exemplo, a hipertensão arterial noturna, as alterações no eletrocardiograma e na frequência cardíaca, com resultados que ainda carecem de evidências mais robustas.

Quanto à rotina clínica, podemos sempre considerar um índice de movimentação de membros inferiores acima do limite de normalidade como um distúrbio do sono? A associação com a queixa de sono não reparador está sempre presente? Definitivamente, não. Este é mais um **MITO** que precisa ser melhor esclarecido. Em primeiro lugar, a própria definição da doença exige como critério a associação com perturbações do sono. Outro ponto é que a palavra “transtorno”, conceitualmente, refere-se a uma situação que causa incômodo. E essa é exatamente a principal controvérsia.

A ocorrência de eventos musculares e a percepção dos sintomas relacionados à

qualidade do sono podem ter influência de outras variáveis. Por exemplo, alguns estudos encontraram a presença destes movimentos em graus consideráveis em idosos sem nenhuma repercussão relacionada. Por que indivíduos com índices similares de movimentação de membros podem ter manifestações clínicas tão distintas? Alguns fatores podem justificar essa situação: a) a associação com a síndrome das pernas inquietas gera um maior impacto no sono; b) idosos podem ter menor percepção por apresentarem outros distúrbios do sono associados; c) o conhecimento ainda insuficiente sobre a fisiopatologia desse transtorno do sono.

O fato é que a presença de movimentos periódicos de membro inferiores na polissonografia não define, necessariamente, a presença do transtorno. Ao avaliar o exame, a máxima de que “a clínica é soberana” continua essencial para uma boa conduta clínica. A intenção de tratar deve extrapolar a simples presença de um índice alterado, mas embasar-se numa avaliação ampla das queixas e comorbidades do indivíduo em questão. Por outro lado, precisamos pesquisar mais sobre a fisiopatologia dessa alteração para, a partir desse conhecimento, caracterizar melhor as situações em que temos o transtorno. ■

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



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

American Academy of Sleep Medicine. *The International Classification of Sleep Disorders, Third Edition (ICSD-3)* Darien, IL; 2014.

Leary EB, Moore HE 4th, Schneider LD, Finn LA, Peppard PE, Mignot E. *Periodic limb movements in sleep: Prevalence and associated sleepiness in the Wisconsin Sleep Cohort. Clin Neurophysiol.* 2018;129(11):2306-2314. doi:10.1016/j.clinph.2018.08.022

Sieminski M, Pyrzowski J, Partinen M. *Periodic limb movements in sleep are followed by increases in EEG activity, blood pressure, and heart rate during sleep. Sleep Breath.* 2017;21(2):497-503. doi:10.1007/s11325-017-1476-7



O sono diferente

Desde criança, sempre me impressionei com as fábulas e, claro, com o fato de que elas são bem mais antigas do que podemos imaginar. A Fábula surgiu no Oriente, em remotas eras, mas tornou-se, de fato, um gênero narrativo, graças a Esopo, um escravo que viveu na Grécia antiga no século VI a.C. Em suas narrativas, Esopo tinha os animais como personagens que, desta forma, tornavam-se modelos para o comportamento humano e proporcionavam a moral educativa da história.

Todavia, foi graças a Jean de La Fontaine (1621-1695) que as fábulas de Esopo foram redescobertas, como “a Lebre e a Tartaruga”, entre as mais populares. Nesta fábula, a lebre ridicularizou as pernas curtas da tartaruga que, por sua vez, sorrindo, propôs uma corrida com a lebre, afirmando que a venceria. Escolhida a raposa para juiz, deu-se início à corrida.

Em todo o trajeto, a lenta tartaruga seguiu firme e determinada, enquanto a lebre, pretensiosa e despreocupada, resolveu tirar um breve cochilo, tamanha a distância que já mantinha à frente da sua oponente. Ao acordar, não mais alcançou a tartaruga que já havia cruzado a linha de chegada. Moral da história: “Para os homens arrogantes, todos os demais são claudicantes”.

Com relativa frequência atendo a pessoas que, em função do seu cronotipo “vespertino ou noturno”, são conhecidas como “corujas”, exatamente por preferirem dormir tarde e acordar tarde. Em contraponto, as “matutinas ou diurnas” são exatamente o oposto e a literatura inglesa as chama de “cotovias”, que são aves do Hemisfério Norte. Como não convivo com as cotovias, resolvi nomeá-las Bem-Te-Vi, um dos pássaros mais populares do Brasil e um dos primeiros a vocalizarem ao amanhecer o seu maravilhoso canto trissilábico, exatamente o “Bem-Te-Vi”.

Estes dois cronotipos clássicos são determinados pela genética e isto, obviamente, não é doença. Entretanto, a vida contemporânea trata as “corujas” de uma forma injusta, rotulando-as



como preguiçosas, admitindo que o fato de acordarem mais tarde seria uma escolha e não um “carimbo” em seu DNA. Por outro lado, o horário de trabalho imposto, na grande maioria das atividades, também castiga as “corujas” e favorece aos “Bem-Te-Vis”. Por isto mesmo, estas pessoas com o “sono diferente” acumulam problemas de toda ordem – depressão, ansiedade, diabetes, neoplasias, infartos.

Ainda acho que caberia nos dias de hoje uma nova fábula, “A coruja e o Bem-Te-Vi”, em que o exibicionismo matinal do Bem-Te-Vi não constrangeria tanto a saudável coruja e onde o indefectível Leão, o rei da selva e autoridade maior, imporia horários de trabalho mais flexíveis, resultando em maior alegria e produtividade. Enfim, a moral desta minha fábula: “...é melhor ser feliz do que ter razão”, se restabeleceria, como o indispensável equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. ■

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).

TURNO DO CONHECIMENTO

TURNO DO CONHECIMENTO é um programa de Educação Médica Continuada, que tem como missão disponibilizar informações da mais alta qualidade sobre **Distúrbios do Sono**, apoiado por especialistas de reconhecimento nacional, com objetivo de contribuir com maior aprofundamento sobre diagnósticos e tratamentos da **INSÔNIA**.

Todo o conteúdo está hospedado no portal: www.TURNODOCONHECIMENTO.com.br



Pode ser acessado a qualquer momento. Para conhecer aponte a câmera do seu celular no **QR CODE** ao lado.

O PORTAL DISPONIBILIZA



AULAS MÉDICAS WEBINARŞ



PODCAST



HIGHLIGHTS AULAS MÉDICAS



SÉRIE FASCICULADA COM DIVERSAS SEPARATAS

Material de uso exclusivo para a classe médica.

O programa **TURNO DO CONHECIMENTO** foi criado para fornecer informações atualizadas e agregar de forma efetiva no diagnóstico da insônia dos seus pacientes.

! Devido à situação atual da COVID - 19 em nosso país, o Congresso Brasileiro do Sono 2021 foi adiado.

NOVA DATA DE REALIZAÇÃO

XVIII CONGRESSO BRASILEIRO DO SONO 2021

12 a 15 de DEZEMBRO

CENTRO DE CONVENÇÕES FREI CANECA
SÃO PAULO - SP

Dia 12 de Dezembro serão realizados
os Cursos Pré - Congresso

As inscrições e os trabalhos recebidos continuam válidos para a nova data.

MAIS INFORMAÇÕES:
WWW.SONO2021.COM.BR

Realização:

