

A importância do sono

DONA CIÊNCIA



gibi

5



apresenta:

DONA CIÊNCIA

A importância do sono

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores do texto: Monica L. Andersen e Sergio Tufik

Ilustração: Mônica Oka **Revisão:** Kimi Tumkus

Revisão técnica: Lenise Kim e Rachel G. Albuquerque

Olá! Eu sou
a Dona Ciência e tenho
várias histórias interessantes
para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Em outro gibi nós já aprendemos como
acontecem as fases do sono e sua importância
em nossas vidas. Agora vou contar sobre as
doenças que podem acontecer durante o sono
e como podemos tratar esses distúrbios
para então, dormir melhor.

Crianças, adultos e idosos podem ter doenças do sono. Por exemplo, crianças podem ter problemas de falta de rotina adequada para ir dormir, porque ficam muito tempo usando o celular e dispositivos eletrônicos. Com isso, nosso cérebro não se prepara como deveria para dormir bem.



Algumas crianças podem ainda ter uma doença do sono que se chama de enurese noturna. Nestes casos, a criança faz xixi na cama durante o sono. Basta procurar um médico e ele ajudará a resolver essas queixas. E é ainda prevalente o sonambulismo e terror noturno.

Nos adultos jovens e idosos, os distúrbios mais comuns são a insônia e a apneia do sono.

VAMOS CONHECER MELHOR ESSAS DOENÇAS DO SONO?



A apneia do sono é uma doença que afeta a respiração durante o sono. Importante é sempre ter uma respiração correta: **inspirar e expirar**. No entanto, algumas pessoas têm dificuldades de respirar normalmente durante o sono. A apneia é definida como **momentos frequentes em que paramos de respirar durante o sono devido a um fechamento na via aérea**. Com isso, há uma redução ou pausas completas do fluxo aéreo e muito esforço respiratório. As apneias nem sempre são percebidas, e sim testemunhadas. São os parceiros de quarto que relatam pausas respiratórias frequentes durante à noite.

Além das apneias, podemos citar também o ronco. Vocês já devem ter ouvido alguém roncar. Ronco é o som produzido pela vibração das estruturas flácidas das vias aéreas devido ao estreitamento que ocorre durante a inspiração (entrada de ar). O ronco é geralmente alto e frequentemente é associado a uma pausa (apneia). Esta doença ocorre mais em homens, pessoas mais velhas, e/ou as que estão acima do peso.



O QUE A APNEIA DO SONO PODE CAUSAR?

Esta doença respiratória do sono pode causar, além do ronco, sonolência durante o dia e podem aparecer algumas consequências para a saúde, como por exemplo, diabetes, pressão alta, problemas de memória, cansaço, mal humor, dor de cabeça, entre outras.

A apneia está cada vez mais comum. Cientistas do nosso grupo demonstraram que **1 em cada 3 pessoas tem apneia do sono**. A mesma coisa acontece para a insônia. Esses números mostram como é fundamental que os cientistas descubram mais informações sobre as doenças do sono.



Para ter certeza que a pessoa tem apneia do sono é preciso fazer um exame em laboratório especializado.

A **polissonografia** é o exame para o diagnóstico dos distúrbios de sono e permite avaliar também múltiplas variáveis fisiológicas, como por exemplo monitoramento do coração, da respiração, dos movimentos do corpo, etc. E assim, esse exame estabelece as referências precisas e interpretações corretas do padrão de sono e dos possíveis distúrbios existentes!

Para alguns casos de apneia do sono, o médico recomenda o uso de um aparelho que tem uma máscara que a pessoa coloca sobre o nariz e a boca. Este aparelho chama-se **CPAP** e deve ser usado todas as noites para que o paciente não tenha os problemas decorrentes deste distúrbio de sono. O uso desses aparelhos proporciona normalização da respiração noturna evitando as pausas recorrentes. Este método não invasivo força a entrada de ar pela via aérea superior, dilatando-a. A resposta do CPAP é imediata e tende a consolidar o padrão de sono. As comorbidades (como por exemplo: diabetes, hipertensão, etc) tendem a desaparecer com o uso contínuo de CPAP, além da redução de riscos a acidentes e a pessoa ficar menos doente.

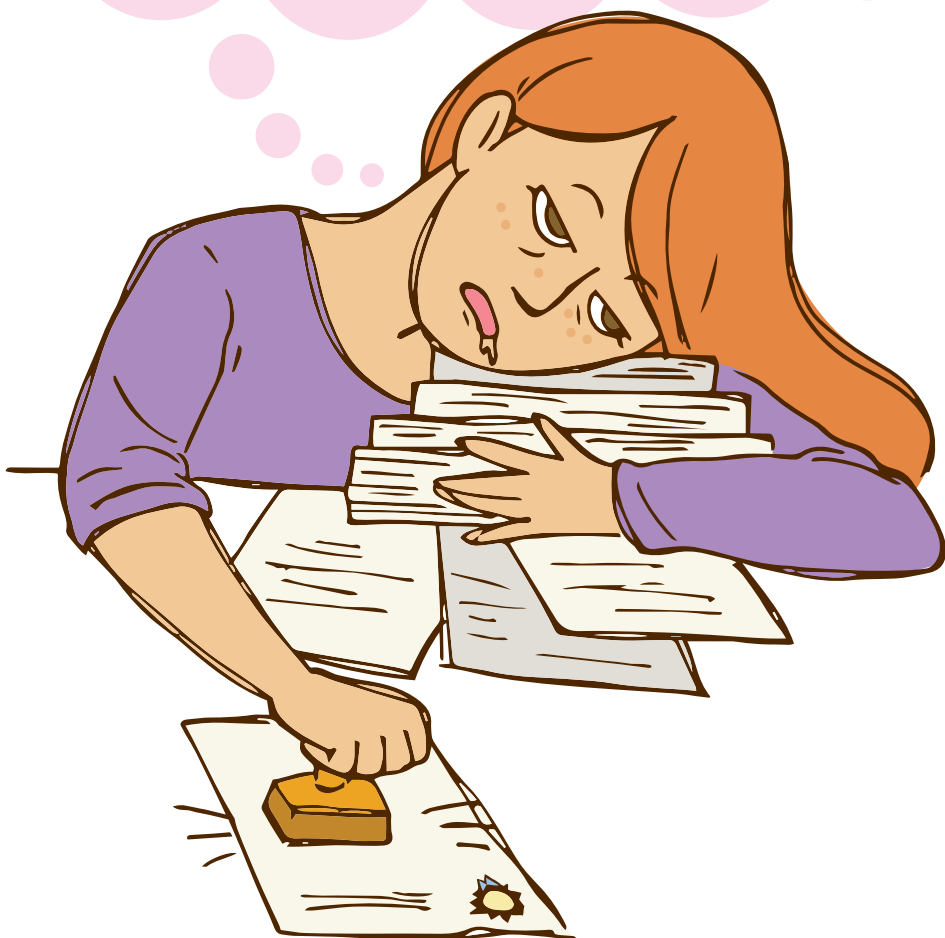


Se por um lado os homens têm mais apneia do sono, cientistas brasileiros mostraram que a maioria das mulheres queixa-se mais de insônia!



A insônia é a dificuldade repetida de iniciar ou manter o sono associada às queixas de sono não reparador e de baixa qualidade. Essas características ocorrem independentes do tempo de sono ou oportunidade para dormir. Há repercussões durante as atividades diurnas com impacto no desenvolvimento de funções sociais ou ocupacionais, além de insatisfação geral da qualidade do sono. Os cientistas desenvolveram vários questionários que geralmente abordam questões sobre a dificuldade de iniciar e/ou manter o sono, presença de despertares e uso de medicamentos.

As pessoas que têm insônia, também queixam-se de despertar precocemente, quantidade e qualidade insuficiente de sono, períodos longos de vigília noturna, cansaço físico, déficit de atenção e cognitivo, falta de concentração, dores, irritabilidade, entre outros. Muitos desses, também ocorrem em outros distúrbios de sono, como a apneia obstrutiva do sono, ou trabalhadores por turno.





Existem diferentes formas de se tratar a insônia. Deve-se avaliar inicialmente a presença de fatores e sinais para o médico indicar o melhor tratamento. Pode-se recomendar, além dos remédios (somente prescritos por médicos): relaxamento, terapia comportamental cognitiva, exercício, redução do uso de computadores e celulares à noite, fototerapia, terapias de grupo, massagem, acupuntura, ioga, etc.

Para todas as pessoas, é essencial seguir algumas orientações para dormir bem. Chamamos esses conselhos de

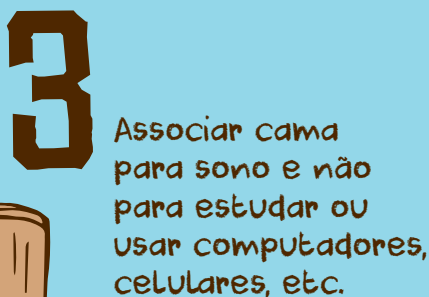
HIGIENE DO SONO:



Ir para cama quando tiver sono.



Manter horários e ritmos regulares.



Associar cama para sono e não para estudar ou usar computadores, celulares, etc.



4

Evitar tomar bebidas estimulantes (ex. cafeína, refrigerantes a base de cola).

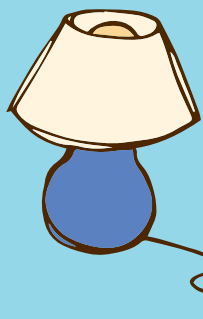


5

Praticar atividade física regular.

6

Evitar atividades estimulantes à noite (ex. internet, computadores, etc),



7

Diminuir incidência de luz à noite.



8

Praticar atividades relaxantes (ex. ioga, meditação, etc).



9

Reduzir a ansiedade e evitar situações estressantes à noite.

10

Manter boa relação com o meio-ambiente que nos cerca e uma interação saudável com as pessoas que fazem parte da nossa vida.



É fundamental que o médico tenha conhecimento em Medicina do Sono para analisar corretamente o registro de sono e as queixas dos pacientes, para que um diagnóstico adequado possa ser feito. Assim, o tratamento vai ser mais eficiente para as pessoas.

Por isso que é tão importante
os agentes de saúde estudarem muito,
assim a Ciência avança rapidamente e poderemos
melhorar o sono e a vida das pessoas! Sendo
assim, precisamos sempre estar de olho no nosso
sono e ver se não estamos com alguma
doença que possa atrapalhá-lo!



OBIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SONO
PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.

