

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 cardíaco 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.

Disponho 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 descritas 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. Ziders, Natasha Chaku, Russell B. Torrey, 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>.
- Jill Any2, Eduard Bakken, Daniela Dudysová, Karolina Veldová, Monika Kileová, Eva Farková, Jana Kojáková, Filip Španěl. No work of sleep: Population sleep characteristics in response to the Brexit poll and the 2016 US 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 Davis, Ryan Botany, Robert Stickgold, Elizabeth A. Kensinger. How the 2020 US Presidential election impacted sleep and its relations to public mood and alcohol consumption. *Sleep Health*. 2022. ISSN: 2352-7218. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.08.009>.
- S. Scheibel, R. Muta, L.L. 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. Krueger, CM. Kite. A framework for the study of public mood. *Bull Psychol*, 17 (1) (1996), pp. 29-38. <https://doi.org/10.2307/3791942>.

O sono como preditor de lesões musculoesqueléticas em atletas adolescentes

por Isabela Antunes Ishikawa



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 sonolências, e momentos em que o actígrafo não estava sendo usado pelo participante.