

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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



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



Saúde planetária, sazonalidade e sono



por **Claudia Morgino**

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

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

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

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

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

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

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

Imagem: Kiruna, Suécia

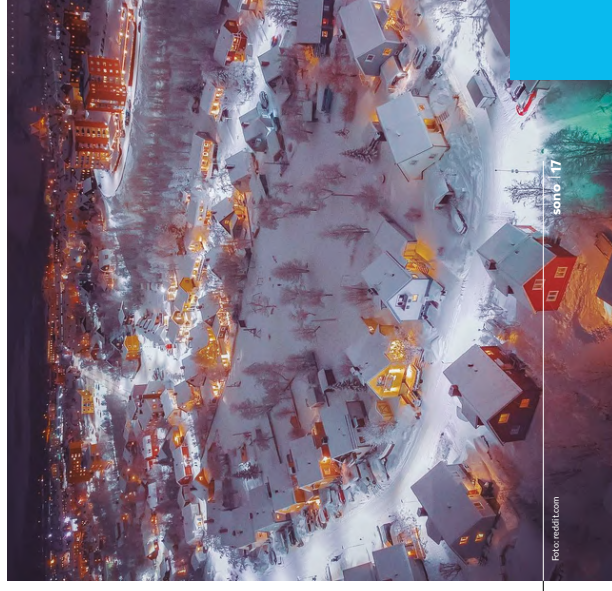


Foto: reddit.com

sono 17

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

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

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



Foto: Unsplash.com

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



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



por Isabela Antunes Ishikura

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Imagem: Antártica

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

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

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

REFERÊNCIAS

- The Lancet Commissions - the Rockefeller Foundation - Lancet Commission on Planetary Health. 386:10007. p1973-2028. 2015. Lowden A, Lemos NAM, Gonçalves BSB, Öztürk G, Louzada F, Pedrazzoli M, Moreno CR. Delayed Sleep in Winter Related to Natural Daylight Exposure among Arctic Day Workers. *Clocks Sleep*. 2018; 1(1):105-116. doi:10.3390/clocksleep1010010.
- Karunayake CP, Ramsden VR, Bird C, Seesequis J, McMullin K, Fenton M, Skorro R, Kivychuk S, Rennie DC, Russell BP, Koehnke N, Smith-Windeler T, King M, Abonyi S, Desnan JA, Palwa P. Seasonal Changes in Sleep Patterns in Two Saskatchewan First Nation Communities. *Clocks Sleep*. 2021; 3(3):415-428. doi: 10.3390/clocksleep3030029.
- Folgueira A, Simonelli G, Plano S, et al. Sleep, napping and alertness during an overwintering mission at Belgrano II Argentine Antarctic station. *Sol Rep*. 2019;9(1):10875. doi:10.1038/s41598-019-46900-7