

Qualidade do sono: mais qualidade de vida e saúde para a população

Eleida Pereira de Camargo

Doutora em Ciências, Neuro-Sono, UNIFESP, docente da Universidade São Judas Tadeu e das Faculdades Oswaldo Cruz, São Paulo-SP, Brasil.

A qualidade do sono é um tema relevante para a saúde pública e os artigos aqui apresentados corroboram para esta constatação que há muito já foi feita pelos pesquisadores e profissionais envolvidos na área, mas custa a sensibilizar àqueles que tem poder decisório, no âmbito das políticas públicas.

O artigo “Prevalência de Sintomas Relacionados ao Sono na Atenção Primária à Saúde”¹ trouxe-nos números similares aos apresentados no levantamento realizado no Ambulatório de Neuro-sono do Hospital São Paulo, em 2004². Neste estudo, realizado por meio da análise de 208 prontuários de pacientes, os diagnósticos prevalentes foram: ronco (57,2%) e síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS; 44,2%).

A prevalência dos distúrbios respiratórios em Rio Branco (55%), uma capital com cerca de 360 mil habitantes, nos faz refletir sobre o quanto estes índices revelam patologias que vão além dos fatores socioambientais, como má qualidade do ar ou elevados níveis de stress presentes em capitais muito mais populosas e adensadas - com mais de 5 milhões de habitantes - como São Paulo, Montevidéu (59,4%), Caracas (59,6%), Cidade do México (54,8%) e Santiago do Chile (66,3%), nas quais estes números são igualmente preocupantes. Hipoteticamente, estes dados nos levam a pensar que este não é um problema que se restringe às grandes cidades, sendo, portanto, um tema de amplo interesse.

Em decorrência destas altas prevalências, a outra questão relevante que nos é colocada refere-se ao despreparo dos profissionais de saúde para o diagnóstico e tratamento dos distúrbios do sono, recorrentemente acompanhados de inúmeras comorbidades, como distúrbios respiratórios, comportamentais, cardiovasculares, odontológicos, dificuldades de aprendizagem, déficit de crescimento, hipodesenvolvimento craniofacial e sonolência excessiva diurna, responsável por altos índices de acidentes de trânsito.

O segundo artigo, “Análise da Qualidade do Sono em Estudantes de Graduação de Diferentes Turmas”³, que volta seu olhar para o impacto da qualidade do sono no processo de aprendizagem de nossos estudantes de graduação, me é particularmente familiar, uma vez que, como docente do ensino superior, há muito acompanho a rotina intensa destes jovens trabalhadores que não abrem mão de sua formação.

O estudo corrobora com o que podemos testemunhar empiricamente: a qualidade de sono destes estudantes é ruim e está diretamente relacionada à sua qualidade de vida. Neste contexto, todo o processo de aprendizagem tende a ser comprometido, uma vez que, como bem lembram os autores, dentre os sintomas da privação de sono, figuram déficits neurocomportamentais, como lapsos de memória, restrições cognitivas e irritabilidade, tendo também impacto negativo sobre o sistema endócrino e metabólico, diminuindo a vitalidade e intensificando as respostas inflamatórias.

Nossa reflexão se dá no sentido de pensarmos como podemos reverter este quadro fazendo com que os distúrbios de sono e suas inúmeras conseqüências sejam de conhecimento da população e dos profissionais que podem vir a contribuir em seu diagnóstico e tratamento.

Sem dúvida, ainda há muito por fazer em prol da informação e conscientização neste campo, mas reconhecendo passos importantes que já foram dados, por enquanto, parabênzulo as iniciativas dos pesquisadores e desta revista em tratar, com a devida relevância, este tema tão importante para a saúde pública!

REFERÊNCIAS

1. Feitosa DJC, Oliveira SMC. Prevalência de sintomas relacionados ao sono na atenção primária à saúde. Rev Neurocienc 2015;23:165-72. <http://dx.doi.org/10.4181/RNC.2015.23.02.1012.8p>
2. Camargo EP, Carvalho LBC, Freitas R, Lopes W, Prado LBF, Prado GF. Marketing Social: Caracterização do Paciente do Ambulatório de Neuro-Sono da

Universidade Federal de São Paulo. Rev Neurocienc 2011;19:200-9. <http://dx.doi.org/10.4181/RNC.2010.05ip.09>
3. Obrecht A, Collaço IAL, Valderramas SR, Miranda KC, Vargas EC, Szku-

dlarek AC. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. Rev Neurocienc 2015;23:205-10. <http://dx.doi.org/10.4181/RNC.2015.23.02.998.6p>