

Dia Mundial do Sono

Noites mal dormidas podem causar problemas sérios de saúde

Cerca de 80 países promoverão atividades de conscientização para os perigos do distúrbio; em Campinas, especialistas do IOU da Unicamp participam de ações para alerta da população

Dormir bem faz tanta diferença para a saúde que a World Association of Sleep Medicine (Associação Mundial de Medicina do Sono) alerta anualmente sobre a necessidade desse período de descanso com qualidade. No Dia Mundial do Sono, 18 de março, cerca de 80 países promoverão ações de conscientização para elucidar os benefícios do repouso restaurador para o organismo e também problemas que podem surgir com a sua ausência.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), quatro em cada dez indivíduos não têm sono revigorante. É um índice que chama a atenção, já que as pessoas passam 1/3 da vida dormindo.

O otorrinolaringologista Dr. Edilson Zancanella, especialista em medicina do sono do Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU na Unicamp, diz que as doenças mais comuns são apneia e insônia, mas existem outras que precisam de tratamento, como parassonias, narcolepsia e síndrome das pernas inquietas, entre outras doenças.

Apneia

O Dr. Edilson explica que a apneia provoca paradas respiratórias durante o sono que podem estar associadas frequentemente a roncos, podendo gerar engasgos e a não renovação da oxigenação. As apneias estão associadas a um aumento do risco cardiovascular, hipertensão arterial, AVC (Acidente Vascular Cerebral) e infarto, além de levar à síndrome metabólica, que pode desencadear a diabetes.

A apneia é mais comum em homens acima dos 50 anos e em mulheres pós menopausa. “O sono fica superficial e não reparador, podendo resultar em sonolência diurna, cansaço, perda de memória e de concentração”.

Segundo o médico, o tratamento é individualizado e entre as indicações estão cirurgia, uso de CPAP, aparelhos bucais e fonoterapia específica.

Insônia

A insônia é a dificuldade para iniciar e manter o sono. O Dr. Edilson salienta que, no geral, é mais comum em mulheres com mais de 50 anos. Fatores emocionais como depressão, ansiedade e preocupação podem fazer a pessoa deitar e não conseguir iniciar o sono. Outras vezes, a pessoa até começa a dormir, mais depois de algum tempo desperta e não adormece. No dia seguinte pode acontecer irritabilidade,

alteração de memória, perda de produtividade e, também como na apneia, aumentar o risco cardiovascular e até de acidentes automobilísticos por sonolência diurna.

O Dr. Edilson enfatiza que o tratamento para a insônia, em geral, visa entender as causas e muitas vezes hábitos inadequados. "Uso de celular, computador e TV na hora de dormir podem dificultar o adormecimento. Pode haver indicação de medicação por curto período e medidas de higiene do sono, mudanças de hábito e terapia cognitivo comportamental", esclarece.

Medicina do sono

O Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU na Unicamp, que começará a funcionar em breve, tem toda a estrutura e profissionais habilitados para o diagnóstico e tratamento de qualquer distúrbio do sono.

"O tema Medicina do Sono será diferenciado no IOU. O setor vai atender a população com um serviço inédito, tanto no Sistema Público de Saúde (SUS), encaminhado pela Cross (Central de Regulação de Vagas e Ofertas e Serviços de Saúde), quanto pela Unicamp. Será um serviço pioneiro há muito tempo esperado dentro da instituição", adianta o médico.

Zerando a fila de exames

O Dr. ressalta que leitos para fazer polissonografia são bastante limitados no Brasil e o IOU irá incluir o exame para todo tipo de doença relacionada ao sono. A estimativa é a de que sejam realizados 180 exames de polissonografia, em média, por mês, com os seis aparelhos em funcionamento logo nos primeiros dias de atividade, devendo aumentar essa capacidade com a chegada já planejada de outros quatro equipamentos em breve.

"Campinas e região têm cerca de dez serviços de polissonografia em clínicas particulares e de atendimento a convênios médicos e nenhum em ambiente público. No IOU, teremos equipamentos de última geração capazes de monitorizar todo tipo de patologia numa estrutura agradável, com instalações modernas e adequadas. Todos os exames serão documentados e analisados por uma equipe muito experiente em Medicina do Sono, atuando há muitos anos nesse tipo de atendimento em instituições privadas de alto nível", frisa.

O Serviço de Medicina do Sono do IOU conta com equipe multiprofissional e multidisciplinar experiente. O Dr. Edilson afirma que as novas instalações do IOU serão fundamentais para zerar a fila de espera para polissonografia, que tem mais de 2,5 mil pessoas sob coordenação do Departamento Regional de Saúde 7, do Estado Paulista, que abrange Campinas e mais 41 cidades. O IOU realizará também outros exames, como testes de latência do sono, que são feitos durante o dia. "O envolvimento de diferentes áreas médicas na área do sono como otorrinolaringologia, neurologia, pneumologia e pediatria trarão a capacidade de tratamento de qualquer tipo de patologia associada", observa Dr. Edilson.

Sob coordenação do professor titular da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) Dr. Agrício Crespo, o projeto do IOU é inovador no meio acadêmico e é voltado à

formação de especialistas e à educação continuada, além do desenvolvimento de pesquisas e difusão de conhecimentos.

“Serão viabilizados novos diagnósticos, linhas de pesquisa, aprendizado e treinamento para médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, dentistas, enfermeiras. Desde alunos, residentes, pós-graduandos a várias especialidades médicas, todos poderão aperfeiçoar e descobrir um vasto campo de conhecimento ligado ao sono e a outras áreas que envolvem cabeça e pescoço”, pontua o Dr. Agrício Crespo.

Atividades de conscientização

Os especialistas do sono do IOU planejam intensa participação nas ações da Semana do Sono, conduzida pela Associação Brasileira do Sono (ABS) e na programação da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF). As atividades, que serão on-line, incluem lives, mesas-redondas multidisciplinares e outras iniciativas.

No dia 21 de março, os profissionais de saúde do Departamento da Medicina do Sono do Hospital de Clínicas da Unicamp farão todos os atendimentos no ambulatório vestindo camisetas que trazem mensagens de alerta sobre o ronco.

Saiba mais:

<https://www.worldsleepday.org/>

<https://semanadosono.com.br/index.php/programacao/>

Sobre o IOU

O Instituto de Otorrino & Cirurgia de Cabeça e Pescoço – IOU, a ser inaugurado no primeiro semestre de 2022, é a reestruturação e expansão da Divisão de Otorrinolaringologia, Cabeça e Pescoço do Hospital de Clínicas da Unicamp. O IOU, que já nasce um modelo nacional, prestará atendimento ao público do Sistema Único de Saúde (SUS) encaminhado pela Cross (Central de Regulação de Vagas e Ofertas e Serviços de Saúde) e também pacientes da saúde suplementar.

O prédio do IOU, que tem quatro pavimentos e 7 mil m² construídos, deriva de investimento de R\$ 65 milhões, recurso vindo de um Termo de Ajustamento de Conduta realizado pelo Ministério do Trabalho com a Shell – no maior acordo da história da Justiça do Trabalho quanto a indenização a trabalhadores e recuperação ao meio ambiente no município de Paulínia (SP) –, acrescidos de doações recebidas de empresas e pessoas físicas.

Sob coordenação do prof. titular da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) Dr. Agrício Crespo, o IOU será referência em atendimento especializado no país e na América Latina.

Serão oferecidos no IOU consultas médicas e não médicas, cirurgias e exames diagnósticos, entre eles ultrassonografias, endoscopias, tomografias computadorizadas e exames radiológicos, tratamento e reabilitação do câncer de

cabeça e pescoço, das vias respiratórias superiores, cuidado de crianças traqueostomizadas, doenças do equilíbrio, da surdez e distúrbios da voz e deglutição.

O projeto do IOU é singular no meio acadêmico e é voltado à formação de especialistas e à educação continuada, além do desenvolvimento de pesquisas e difusão de novos conhecimentos.

*Informações à imprensa: Kátia Nunes e Carlo Carcani - (19) 98751-0555/
comunicação@antoniamaiazogaeb.com.br*