



2017

Perturbações do sono mais frequentes
na prática clínica

Sandra Marques

Causas de Sono Insuficiente

Privação crônica de sono
Jovens e jetlag social
Perturbações do sono , doenças médicas e/ou
psiquiátricas



HIPERSONOLÊNCIA / FADIGA

Algumas consequências do Sono Insuficiente

Comportamento/humor

- Hipersonolência / Fadiga
- Alterações na coordenação psico-motora
- Acidentes
- Menor Produtividade
- Menor qualidade de vida
- Défice de memória e aprendizagem
- Procura de estimulantes
- Interação com álcool
- Perturbação do Humor
- Menor discernimento/ juízo moral
- Comportamentos de risco
- DD com PHDA

Alterações fisiológicas

- Hipoxémia
- Resistência à Insulina
- Alteração da actividade simpática
- HTA
- Arritmia
- Aumento sensibilidade à dor
- Diminuição produção de AC



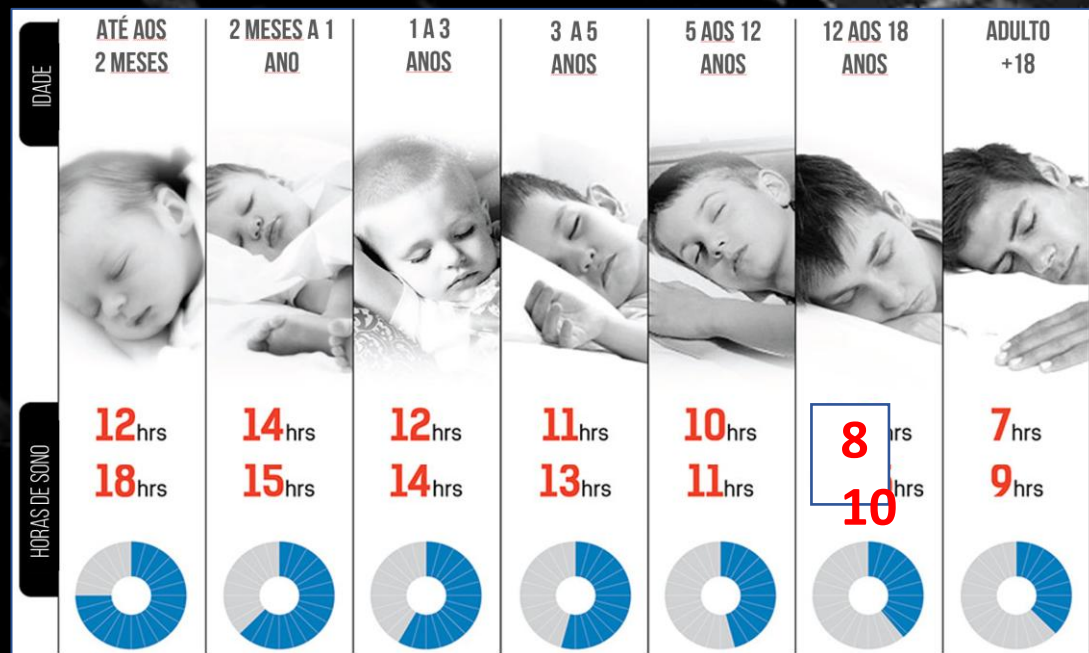
Tipicamente, o sono corresponde a 1/3 da nossa vida...



Caso 1

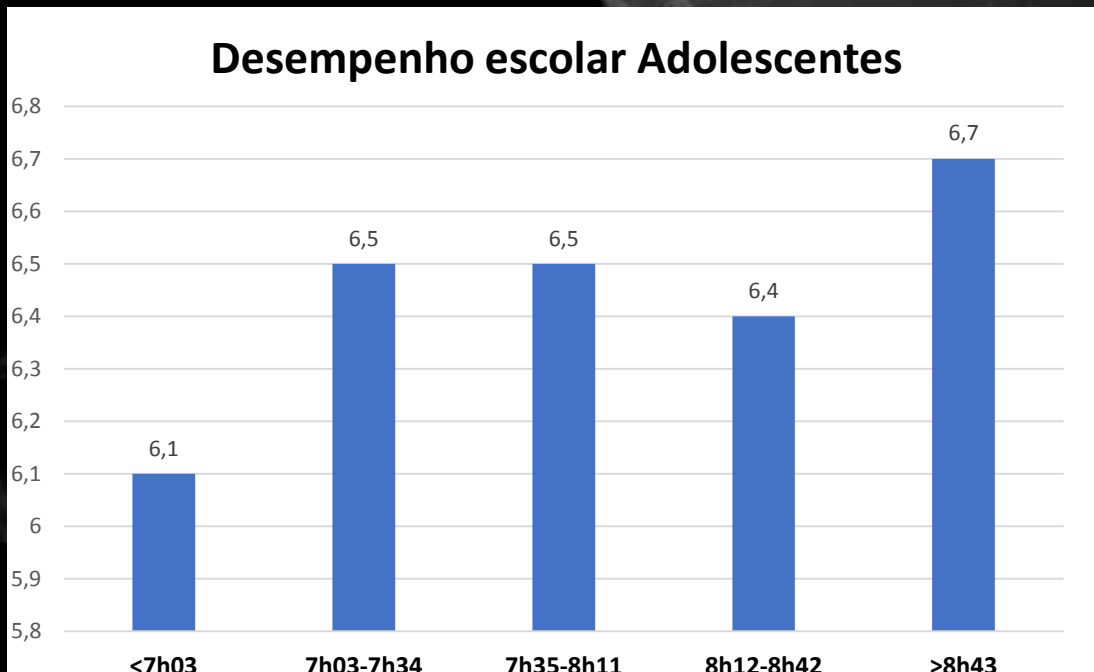
João, 12 anos, a frequentar o 5º Ano.

Referenciado pela psicóloga da escola no contexto de problemas aprendizagem, de comportamento, baixa auto-estima, enurese noturna tardia, PHDA...

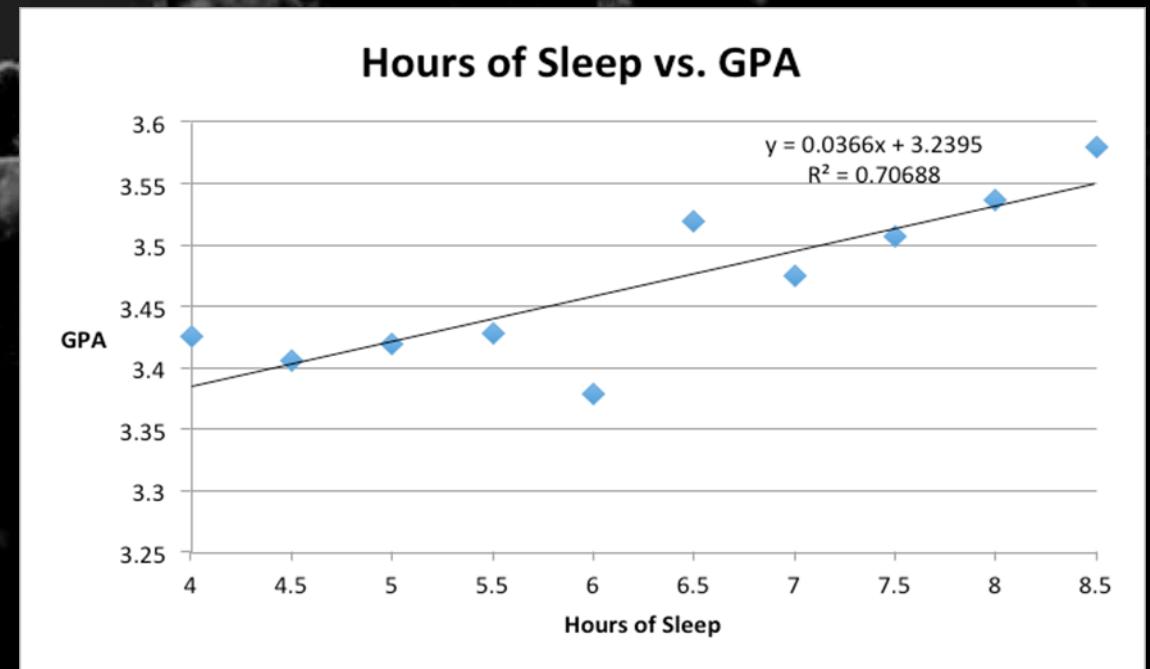


A avaliação dos hábitos de higiene de sono, permitiu identificar uma importante privação crónica de sono, uma causa de diagnóstico diferencial com PHDA e com franco impacto no rendimento escolar.

Impacto da privação de sono na aprendizagem e no rendimento



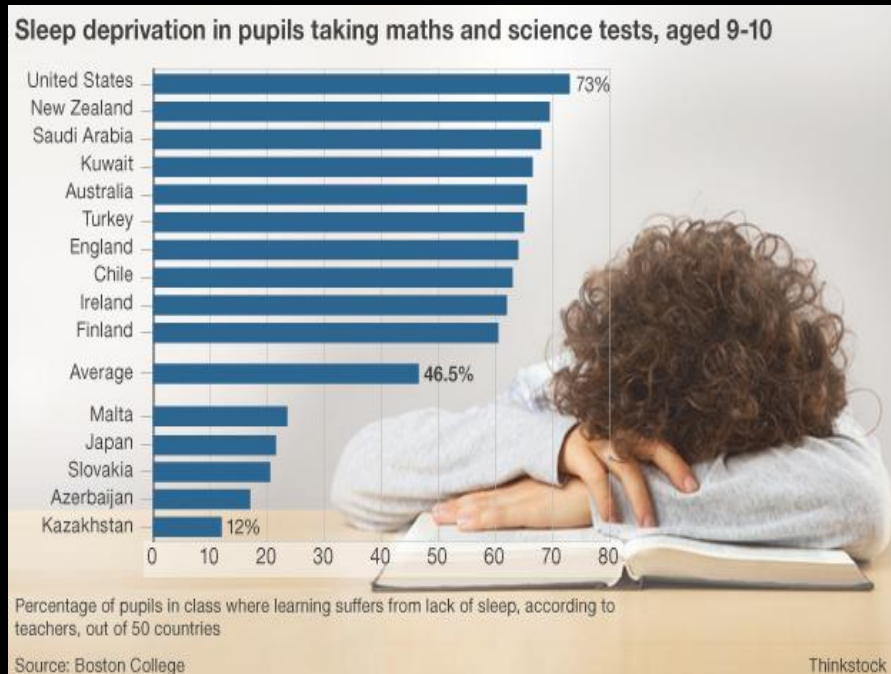
Vincente Van der Vinne, Journal of Biological Rhythms, 2015



Performance and Sleepiness. Dinges DF. Sleep, 1997



Impacto da privação de sono na aprendizagem e no rendimento no mundo



“USA, Saudi Arabia, Australia and England were other countries with a high proportion of children lacking sleep. Children who get the most sleep were from countries including Azerbaijan, Kazakhstan, Portugal, Japan and Malta.”

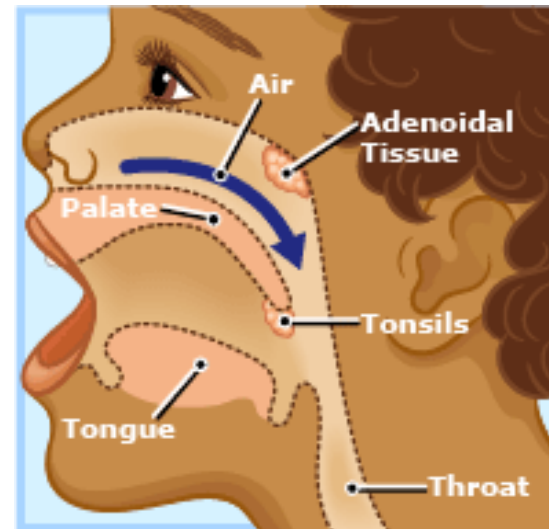
O estudo baseia-se na avaliação a Matemática, Ciência e Leitura de 900 mil crianças e adolescentes de 50 países.

Foram realizados questionários aos professores e EE sobre os hábitos de sono.

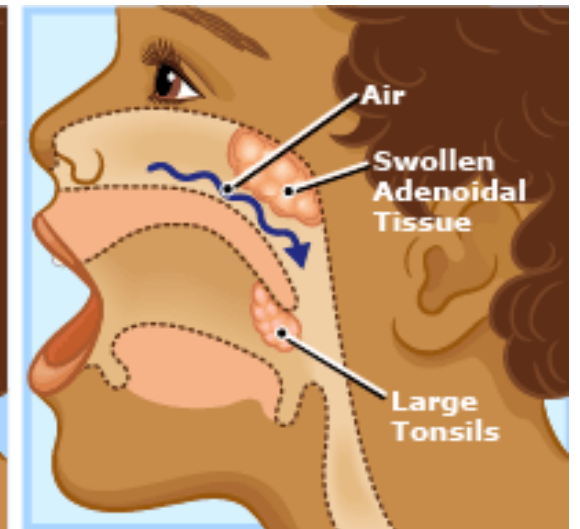
...Verificou-se que 69% das crianças dos 9-10 anos e que 62% dos adolescentes dos 13-14 anos tiveram resultados adversos na avaliação em matemática associada a sono insuficiente....

Roncopatia / Apneia do Sono

- 2-6 anos
- Ronco, Respiradores orais
- Baixa estatura
- Enurese
- Sonolência
- Hiperatividade
- Problemas comportamentais
- Problemas de aprendizagem/ cognitivas

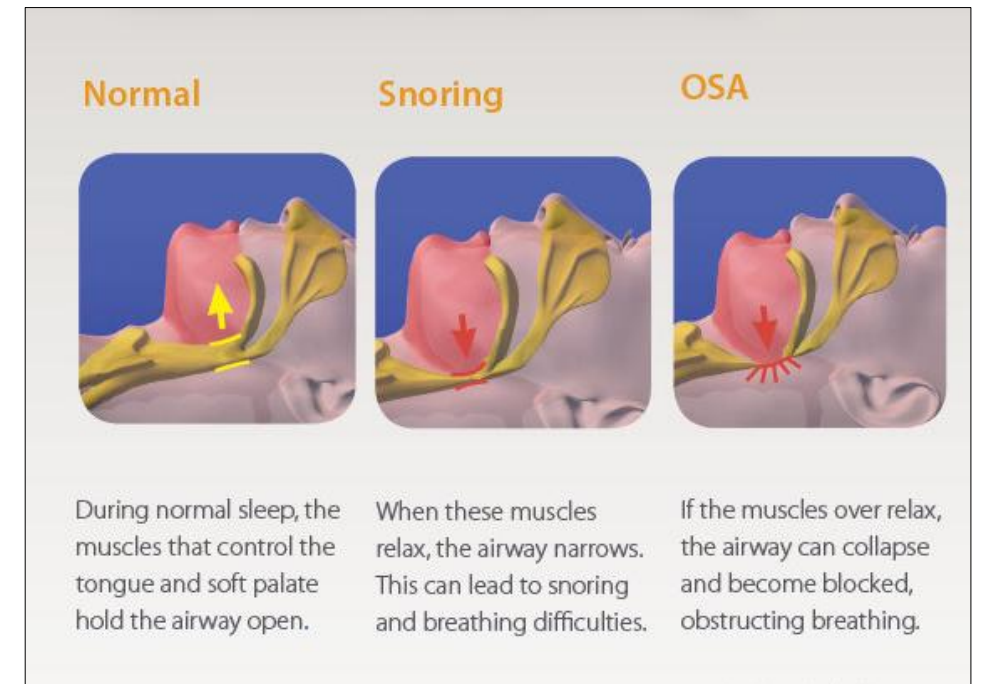
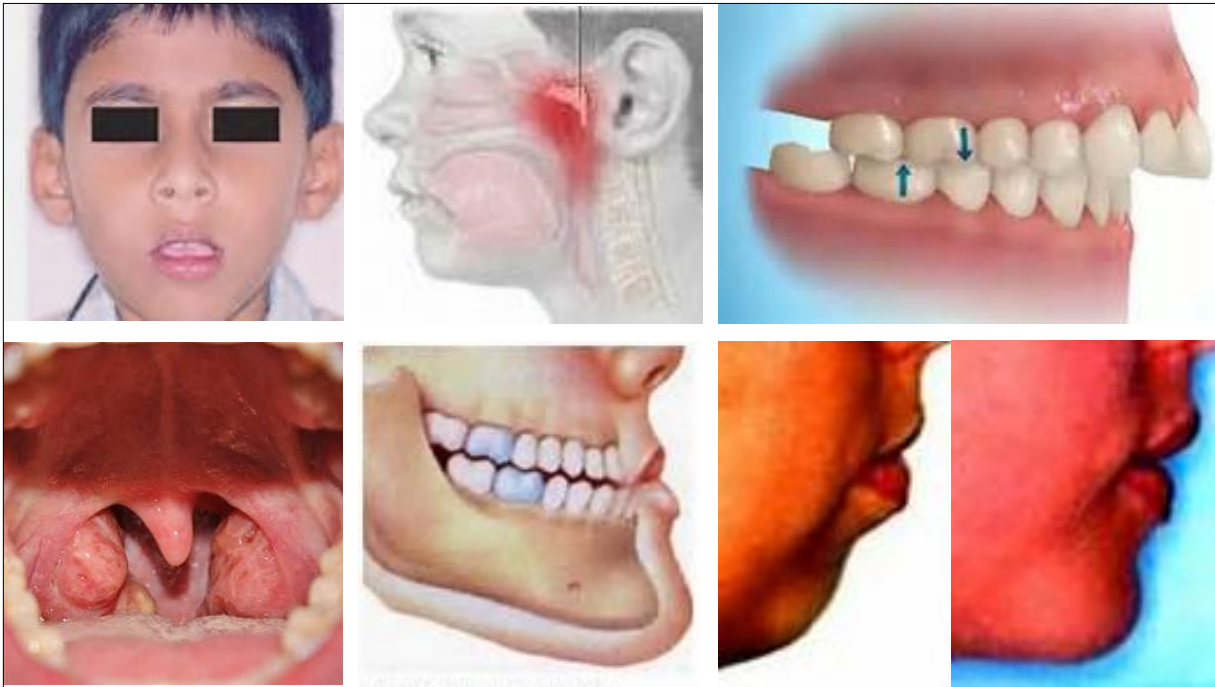


Normal Anatomy
Open airways allow air to flow easily.



Common Causes of Sleep Apnea
Large tonsils and adenoids make airflow more difficult.

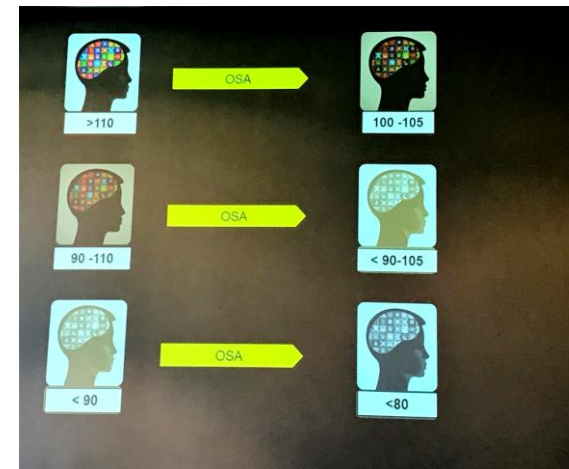
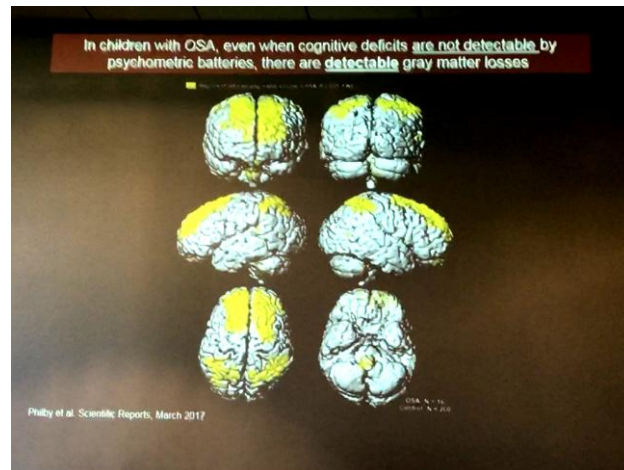
Roncopatia / Apneia do Sono



- N – 1022, 5-7 anos
- Estudo prospectivo
- Snoring e non-snoring
- PSG
- Avaliação neurocognitiva, desempenho e comportamento

4 grupos:

1. sem ressonar e IAH <1
2. Roncadores e IAH <1
3. Roncadores e IAH 1-5
4. Roncadores e IAH >5



Impact of sleep disordered breathing on behavior among elementary school-aged children: a cross-sectional analysis of a large community-based sample. [Eur Respir J.](#) 2016 Dec;48(6):1631-1639.

Não dormir em quantidade, em qualidade e na hora certa do dia

Perturbações do Sono na Criança:

- Hábitos de sono
 - Sono insuficiente
 - Fora de horas
 - Exposição à luz
- Roncopatia
- Parassónias

Principais Consequencias:

- Sonolência
- Hiperactividade
- Problemas comportamentais
- Problemas de aprendizagem



How Much Sleep Do You Really Need?	
Age	Sleep Needs
Newborns (0-2 months)	12-18 hours
Infants (3 to 11 months)	14 to 15 hours
Toddlers (1-3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3-5 years)	11 to 13 hours
School-age children (5-10 years)	10 to 11 hours
Teens (10-17)	8-10 hours
Adults	7-9 hours

Source: National Sleep Foundation



Caso 2

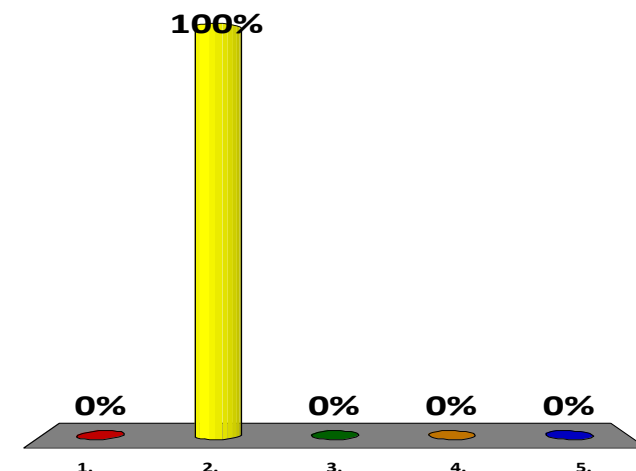
Manuel, 54 anos.

Obeso (IMC 34,56), diabético (HbA1C 11%) e hipertenso não controlado.

Fumador (32UMA).

Televoter: admitindo uma perturbação do sono concomitante, qual é a mais provável?

1. Síndrome das Pernas Inquietas
2. Sonambulismo
3. Roncopatia
4. Todas as anteriores
5. Tenho dúvidas



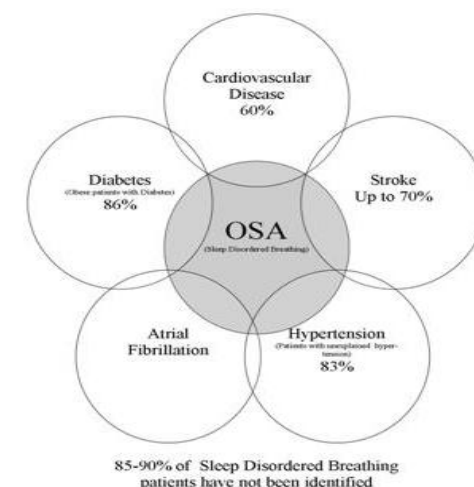
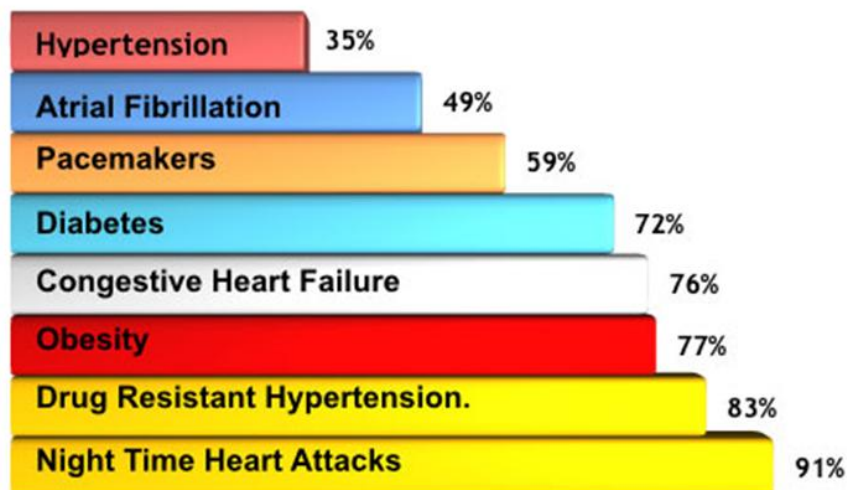


Caso 2

Manuel, 54 anos.

**Obeso (IMC 34,56), diabético (HbA1C 11%) e hipertenso não controlado.
Fumador (32UMA).**

Diseases Associated with OSA



Como Suspeitar de SAHOS?

- 9 – 49% população geral (...estudos)
- 70% doentes com SAHOS são obesos
- 40% dos obesos têm SAHOS
- Gravidez, menopausa

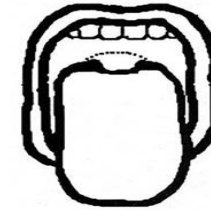
Class I



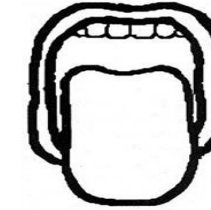
Class II



Class III



Class IV



Exame Objectivo

- Obesidade centrípeta
- Perímetro cervical > 38/40cm mulher/homem
- Mallampati modificado >3
- Macroglossia, hipertrofia amígdalas e/ou úvula
- Redundância palato mole
- Retrognátia/ micrognatía
- Obstrução nasal (desvio septo, polipos, hipertrofia cornetos)

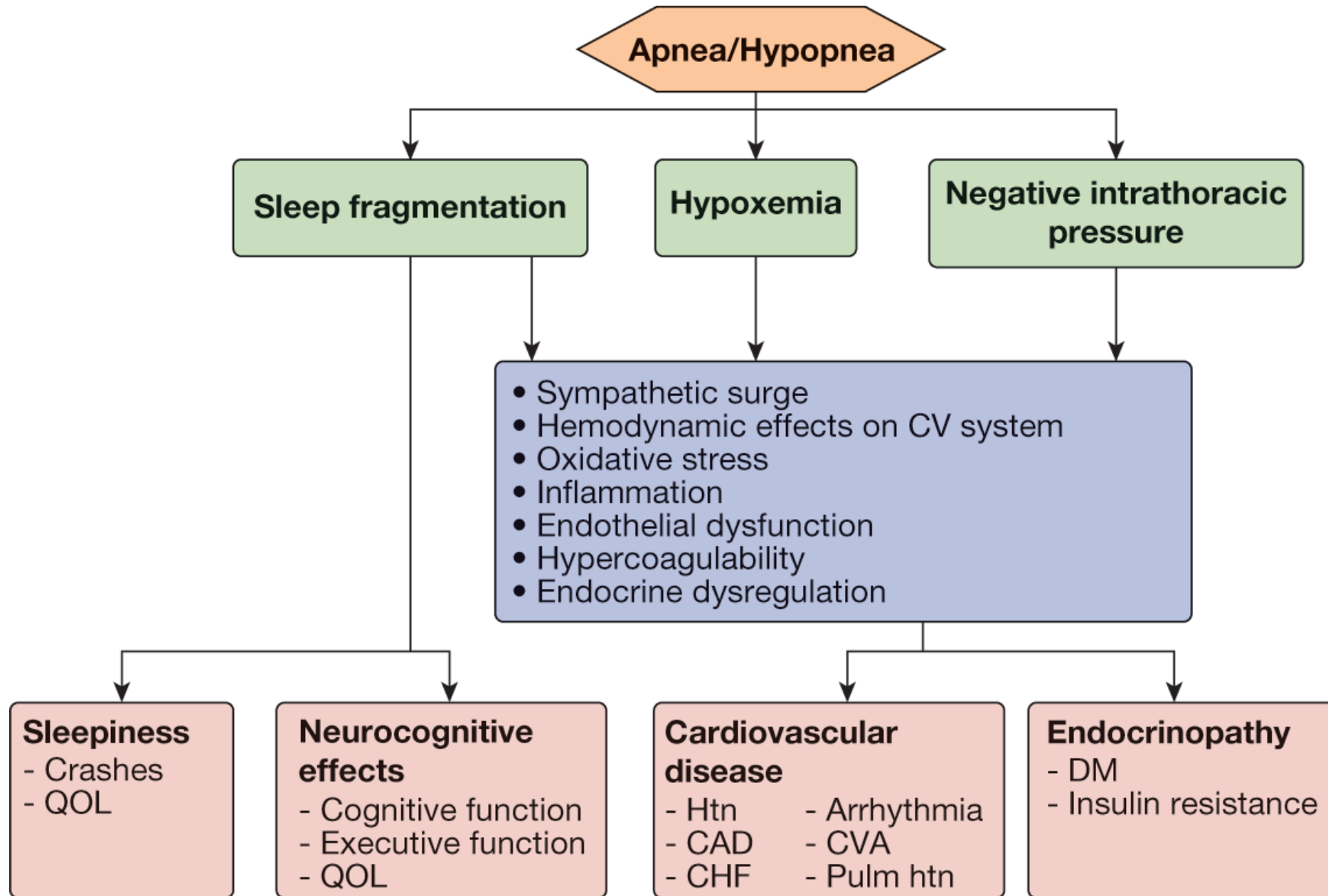
Como Suspeitar de SAHOS?

Sintomas gerais:

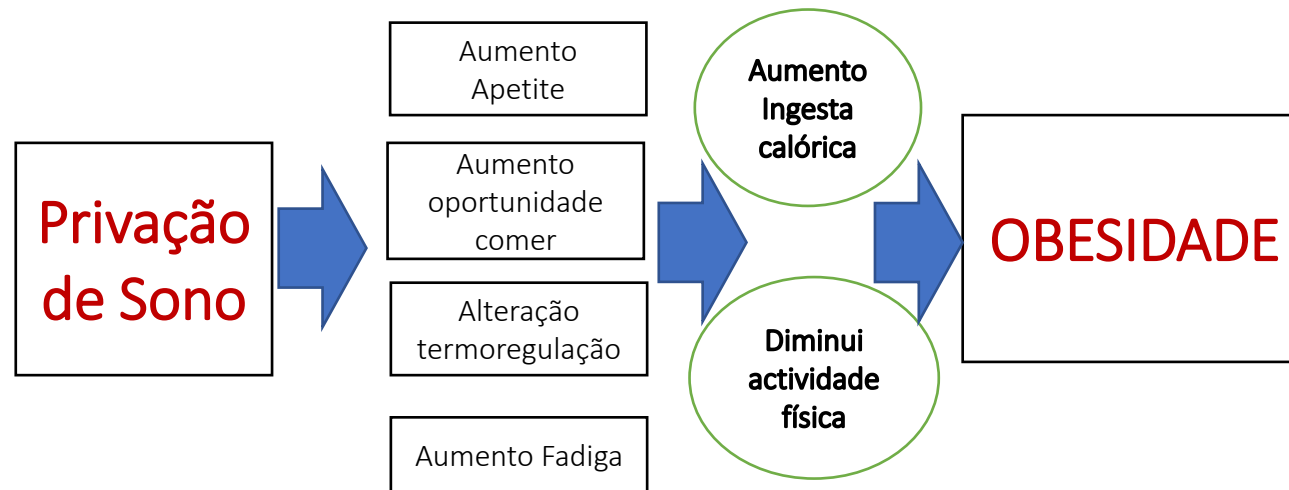
- Diminuição da capacidade concentração
- Alterações da memória recente
- Aumento da irritabilidade
- Aumento da ansiedade
- Alterações do humor
- Alterações da personalidade
- Perda do contacto social
- Aumento do risco de depressão
- Diminuição da libido e impotência

Sintomas relacionados com o Sono

- Triade sintomática:
 - **Roncopatia**
 - **Apneias presenciadas**
 - **Hipersonolência diurna**
- Sono fragmentado
- Sono não reparador
- Fadiga diurna
- Cefaleias matinais ou noturnas
- Nictúria

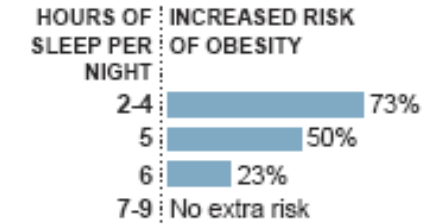


Consequências de muitas noites mal dormidas



Less sleep raises risk of obesity

People who got less than the recommended seven to nine hours of sleep a night had higher chances of developing obesity, according to a Columbia University study.



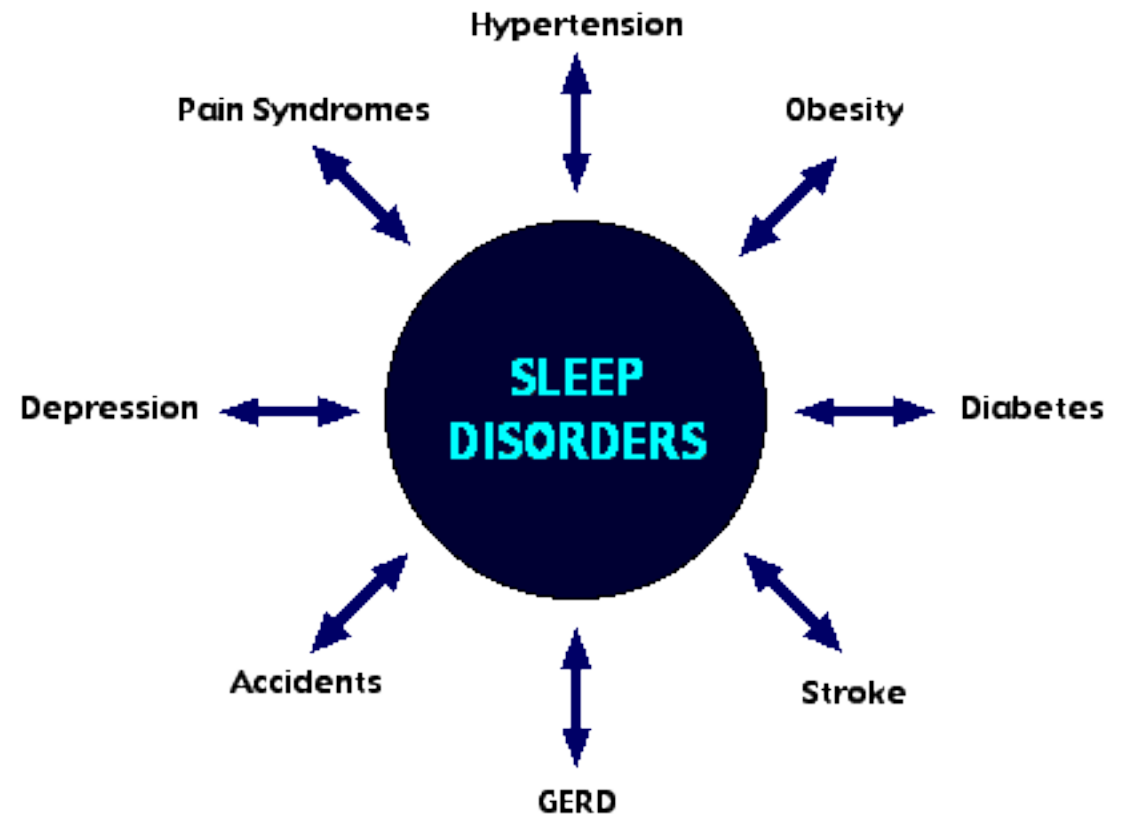
SOURCE: National Health and Nutrition Examination Survey

AP

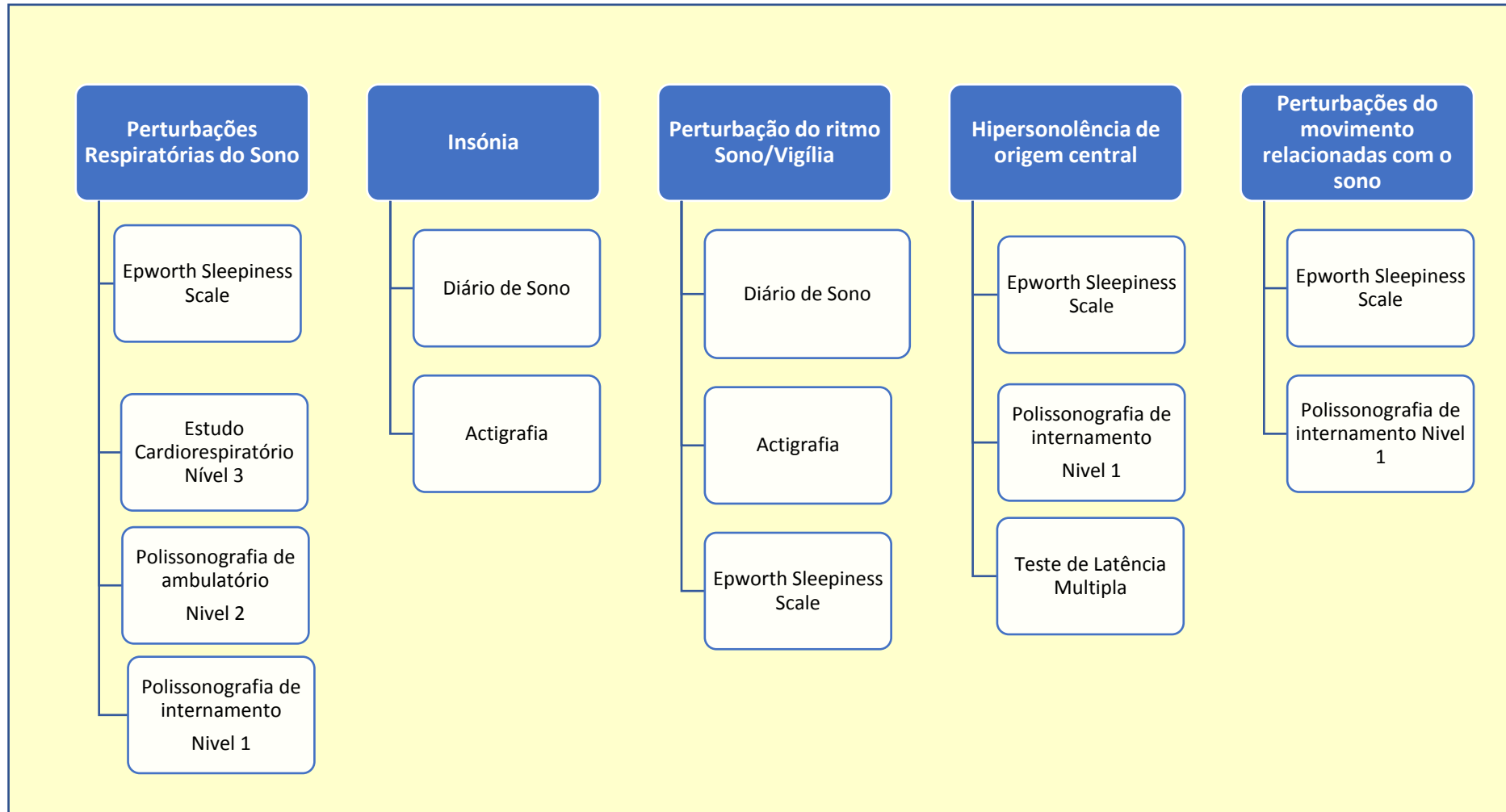
Não dormir em quantidade, em qualidade e na hora certa do dia

Perturbações do Sono no Adulto:

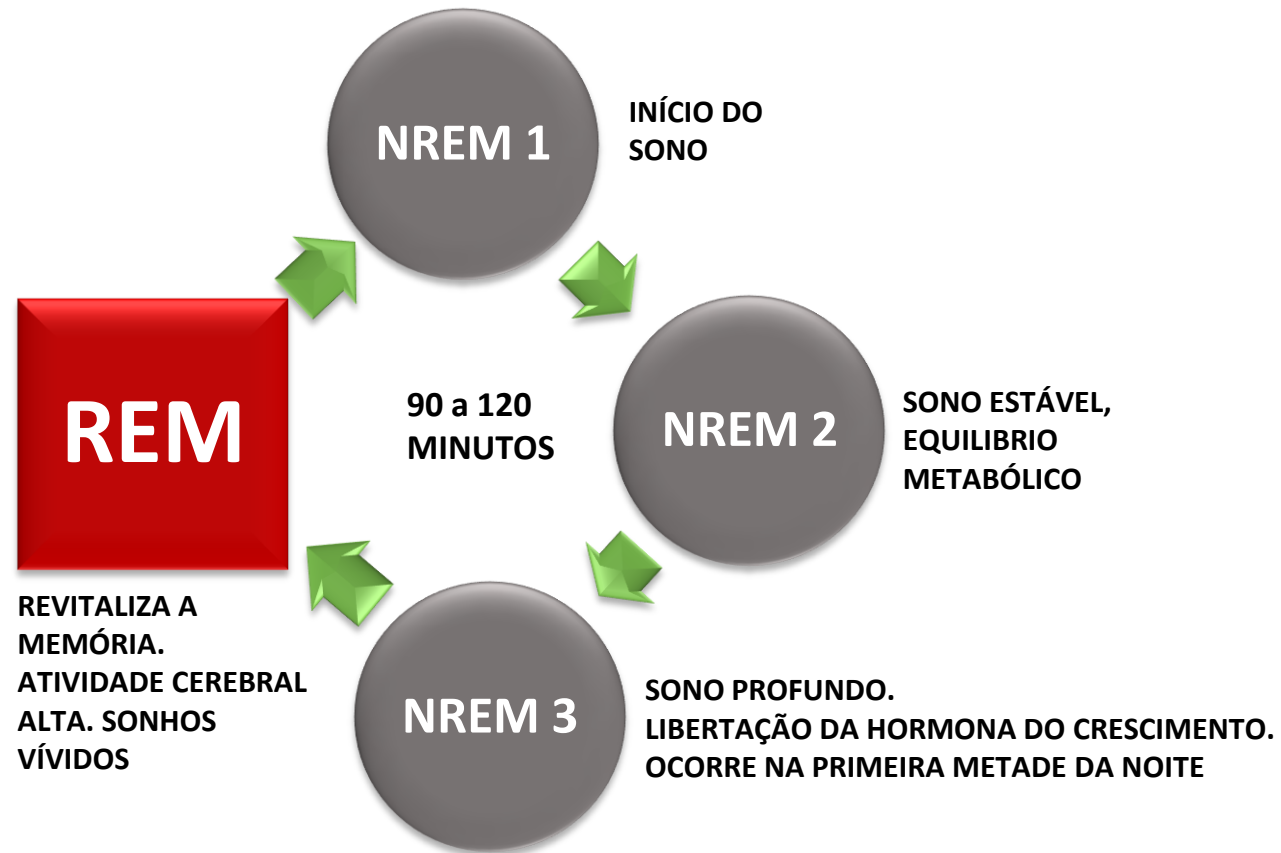
- Hábitos de sono
 - Sono insuficiente
 - Fora de horas
 - Exposição à luz
- Insónia
- Alterações do Ritmo Circadiano
 - Social Jet lag, ShiftWork, Jet Lag
- Síndrome da Apneia do Sono
- Síndrome das Pernas Inquietas



Que exames complementares pedir?

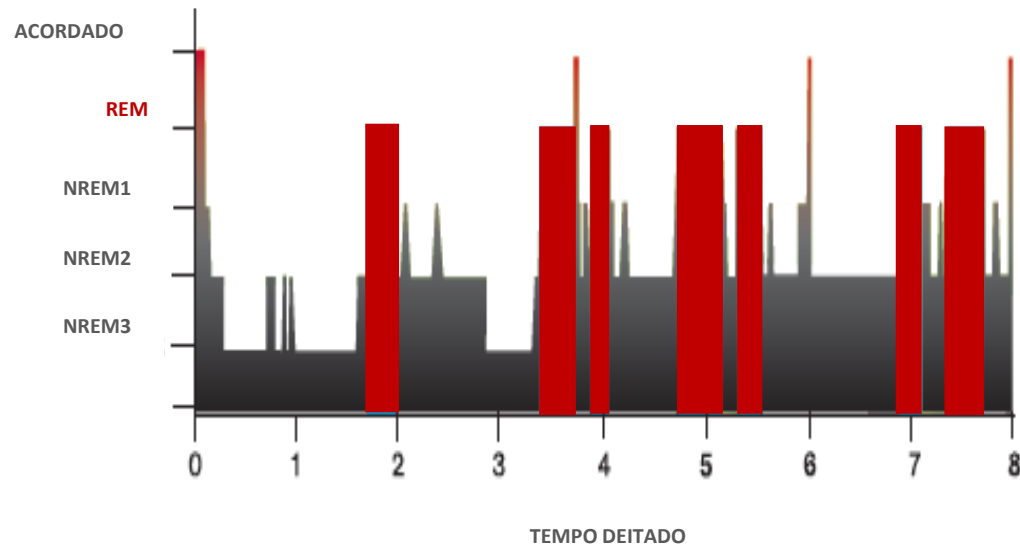


O sono ao longo da noite

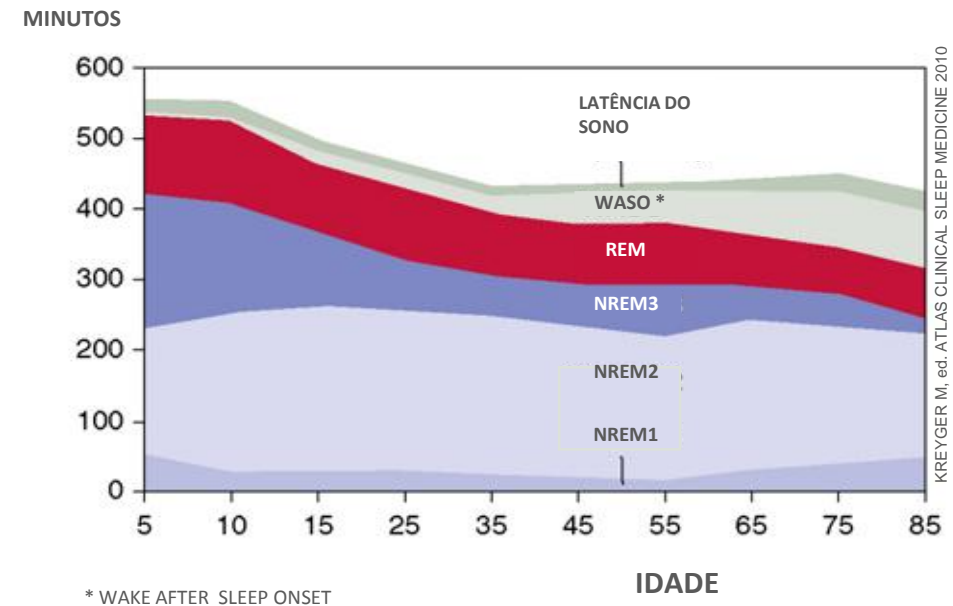


O sono ao longo da noite

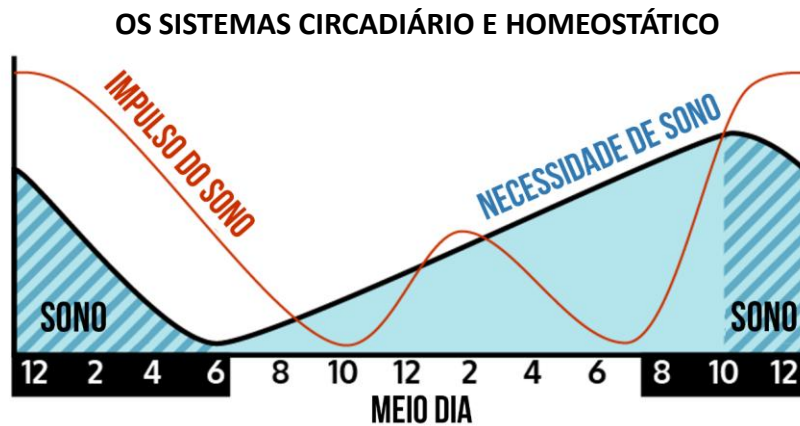
ARQUITECTURA DO SONO








ALTERAÇÕES NA ARQUITECTURA AO LONGO DA VIDA

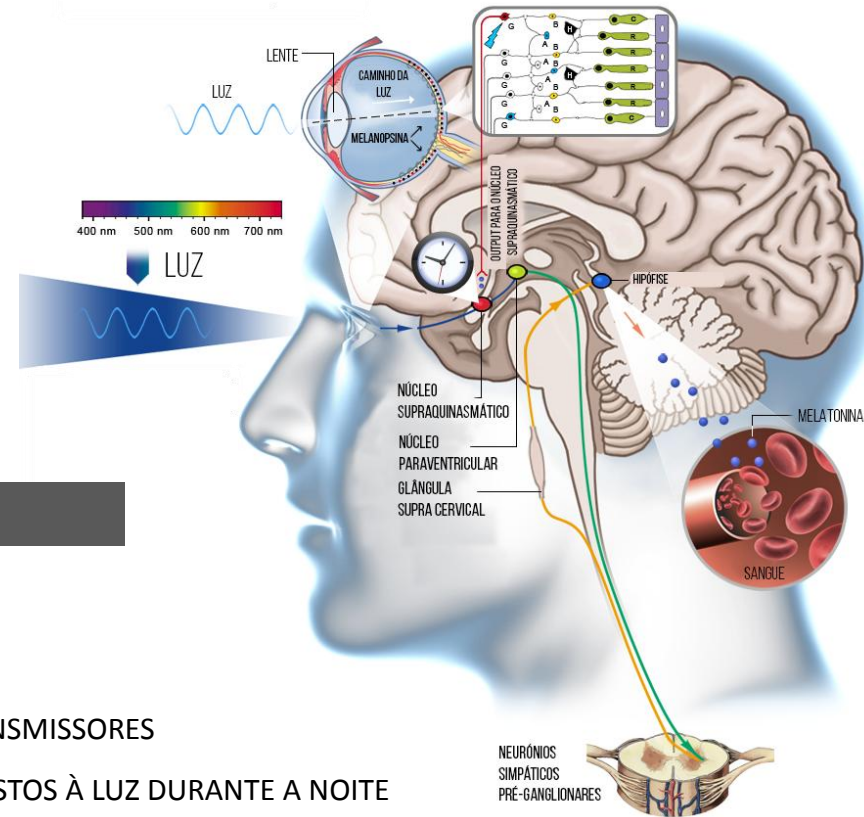


PORQUE DORMIMOS À NOITE – RITMO CIRCADIÁRIO



CAUSAS QUE LEVAM A ALTERAÇÕES DO RITMO CIRCADIÁRIO

-  EXPOSIÇÃO A MAIS DO QUE 500nm DE LUZ DURANTE A NOITE
-  NÃO RECEBER LUZ DURANTE A MANHÃ
-  JET LAG PROVOCA DESIQUILÍBRIOS HORMONAIS E DE NEUROTRANSMISSORES
-  TRABALHO POR TURNOS EM QUE OS TRABALHADORES SÃO EXPOSTOS À LUZ DURANTE A NOITE
-  EXPOSIÇÃO À LUZ FORA DA HORA SOLAR PROVOCA UMA DISFUNÇÃO DO *CLOCK GENE* E/OU A ATIVAÇÃO DO ESTADO DE ALERTA



RITMO CIRCADIÁRIO NA NOSSA VIDA



Não é só o sono que tem um ritmo circadiário – todas as nossas células e funções celulares têm um ritmo circadiário.