

da saturação da oxihemoglobina e redução do sono REM, com consequente presença de sonolência excessiva diurna.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.148>

43524

SONHOS ÉPICOS (SE): RELATO DE CASO.

José Geraldo Dias Junior, Andrea Cecilia Toscanini, Stella Marcia Azevedo Tavares, Rosa Hasan

HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FMUSP

E-mail address: andrea.toscanini@uol.com.br (A.C. Toscanini)

Resumo

Introdução

SE são sonhos cansativos, grandiosos, extremamente vívidos e laboriosos, que se repetem durante toda a noite. O paciente acorda pela manhã referindo sono não-reparador e dizendo ter sonhado a noite inteira.

Objetivo

Apresentar um caso de SE e descrever algumas peculiaridades desta condição pouco relatada na literatura. Relato do caso: paciente avaliado em 11/6/2014: sexo masculino, 58 anos, 126 kg, 1,75 m. Relato de “pesadelos há 10 anos, com sonhos de conteúdo ruim” (SIC) durante toda a noite e queixa de fadiga diurna, havendo piora nos últimos dois anos, concomitante à piora de quadro depressivo.

Antecedentes

Apneia do sono obstrutiva, diabetes tipo 2, insuficiência cardíaca, hipercolesterolemia e depressão. Em uso CPAP (há 5 anos), AAS, carvedilol, furosemida, enalapril, ezetimibe, omeprazol, insulina regular e NPH, metformina, atorvastatina e paroxetina. Hipótese diagnóstica: Transtorno de Pesadelo, sendo prescrito clonazepam (CLZ) 0,3 mg/dia. Evolução: 6/8/2014: retorno com persistência dos sonhos, mas melhora do quadro depressivo. Aumento do CLZ para 0,5 mg. 15/10/2014: piora da depressão e dos “pesadelos”; aumento do CLZ para 1 mg e solicitada polissonografia com CPAP do paciente. 19/11/2014: sem melhora e por conta própria chegou a 2 mg de CLZ. Polissonografia de 22/10/2014 com CPAP 13 cm H₂O: índice de apneias/hipopneias: 1,6/hora, eficiência de sono: 83,1%, REM: latência=406,5 min, porcentagem=0,8. 25/2/2015: foi introduzido cloridrato de prazosina 1 mg/dia. 15/4/2015: paciente descontinuou prazosina por piora dos “pesadelos”, retornando ao CLZ 2 mg/dia, reajustado na consulta para 1,5 mg/dia. 3/6/2015: sem melhora. Repensada a hipótese diagnóstica para SE. Avaliação criteriosa do conteúdo dos sonhos mostrou tarefas cotidianas sem estresse/violência, apenas cansativas (arrumar a torneira da pia da cozinha, cortar a grama do jardim durante toda a noite). Foi reduzido o CLZ para 1 mg/dia e introduziu-se carbamazepina 200 mg. 19/8/2015: paciente apresentou, pela primeira vez, melhora de 50% em relação à frequência dos sonhos; afirmou uma percepção subjetiva de sono reparador e menor sensação de fadiga ao longo do dia.

Conclusão

Embora pouco frequente, a hipótese de Sonhos Épicos deve sempre fazer parte do diagnóstico diferencial entre as parassonias do sono REM, por meio de uma anamnese detalhada do conteúdo onírico. O tratamento adequado ainda é um desafio.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.149>

43391

SONO DE CURTA DURAÇÃO

Jaqueline Pereira Lopes, Evanice Avelino de Souza, Roseane Feitosa de Oliveira, Adriana Costa e Forti, Pedro Felipe Carvalhedo de Bruin, Veralice Meireles Sales de Bruin

UNICHISTUS

E-mail address: jacclopes27@gmail.com (J.P. Lopes)

Resumo

Introdução e objetivos

Sono insuficiente relaciona-se com anormalidades endócrino-metabólicas agravando a cascata de feitos nocivos ao sono. As adipocinas são secretadas pelo tecido adiposo e a adiponectina é a adipocina mais abundante. Alterações do sono podem interferir com a expressão de adiponectina e isso pode ter relações com o gênero.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal (N=337) de pacientes com transtornos endócrino-metabólicos. Foi utilizada a classificação da American Diabetes Association (ADA) para identificar intolerância a glicose e diabetes. Sono de curta duração (< 6 h) foi investigado através de questionário estruturado.

Resultados

Hipertensão arterial (78,5%), diabetes tipo 2 (82,3%), e sobrepeso (45,0%) e obesidade (38,8%) foram frequentes. Menopausa afetou a maior parte das mulheres (50,6%). Pacientes com hipertensão arterial frequentemente tinham diabetes tipo 2 (83,4%), eram mais idosos (60.1 ± 10.6 vs 51.2 ± 11.2 , $p < 0.005$) e tinham maior índice de massa corpórea (IMC) (29.8 ± 5.3 vs 27.9 ± 4.1 , $p = 0.007$). Pacientes com duração curta do sono não apresentaram diferenças daqueles com > 6 h de sono. Análise de regressão múltipla mostrou que idade mais avançada e níveis mais elevados de adiponectina associaram-se de forma independente com uma duração curta do sono e esse efeito foi mais importante nas mulheres ($\text{Log } 1.18 \pm 0.8$ vs 0.61 ± 0.8). Essa associação manteve-se após ajuste para o gênero, idade, menopausa, IMC, hipertensão arterial, diabetes e nível de atividade física ($p = 0,001$).

Conclusão

Pacientes com doenças endócrino-metabólicas e duração curta do sono são mais idosos e apresentam níveis mais elevados de adiponectina. Esse efeito foi mais importante nas mulheres.

Tais resultados podem estar relacionados a mecanismos compensatórios.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.150>

42644

SONO EM CRIANÇAS: AVALIAÇÃO SUBJETIVA PREVENTIVA

Luiza Elena L. Ribeiro do Valle, Eduardo L. Ribeiro do Valle, Heloisa Helena Dal Rovere, Carmen Alcantara, Clara Inocente, Rubens Reimão

INTERCLINICA RIBEIRO DO VALLE

E-mail address: luevalle@usp.br (L.E.L. Ribeiro do Valle)

Resumo

INTRODUÇÃO

Distúrbios do Sono (DS) são alterações que prejudicam o processo de dormir e interferem no desenvolvimento infantil. Em pesquisa a uma população de 258 crianças, entre 6 a 9 anos, cerca de 60% das crianças apresentavam sintomas de DS, segundo os pais, no Questionário de Sono (QRL). A participação da criança em avaliação subjetiva do sono pode despertar seu interesse na condução de hábitos saudáveis.

OBJETIVO

Investigar como as crianças cuidam do sono e como se apresentam queixas que podem ser relacionadas ao DS.

METÓDO

Pesquisa do tipo exploratório descritiva avaliou 45 crianças, entre 7 e 11 anos, em Poços de Caldas. Foram utilizadas dez perguntas sobre sono, cinco sobre higiene do sono e as demais sobre queixas percebidas em maus dormidores.

Resultados

As respostas em relação ao ambiente mostram que quanto maior o grau de barulho e bagunça no quarto, maior foi o grau de distração com facilidade ($r=0,428$ e $p=0,003$); quanto mais frequente a contrariedade ao dormir mais frequente é a sonolência durante o dia ($r=0,371$ e $p=0,012$); quanto maior a frequência de consumo alimentar antes de dormir, maior é a frequência de irritabilidade e de sonolência diurna ($r=0,313$ e $r=0,432$ respectivamente).

DISCUSSÃO

Analisar o próprio comportamento sobre o sono facilita o envolvimento em hábitos saudáveis e em consequências positivas.

CONCLUSÃO

Orientações preventivas sobre DS e higiene do sono devem ser estimuladas e difundidas para uma interferência precoce.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.151>

42018

SONO, CRONOTIPO E ANSIEDADE NO CONTEXTO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Victor Menezes Silva, Leandro Lourenção Duarte, Joedyson Emmanuel de Macedo Magalhães

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA

E-mail address: victor.pesquisa@gmail.com (V.M. Silva)

Resumo

O objetivo do estudo foi identificar os níveis de ansiedade e diferentes cronotipos de estudantes universitários e investigar suas possíveis relações. Foram investigados 103 estudantes do Centro de Ciências da Saúde, na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Os estudantes responderam a um questionário de identificação de indivíduos matutinos e vespertinos, o Questionário de Cronotipo (QC) e ao Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE). Maior parte da amostra foi identificada como cronotipo intermediário (42%), e os indivíduos com maiores tendências vespertinas e matutinas foram identificados com distribuição equivalente (29% e 29%). Quanto aos dados do IDATE, encontrou-se uma média para estado de ansiedade de 44.05 (± 9.9) e para traço de ansiedade de 41.14 (± 9.8). Foi identificada nos indivíduos matutinos, uma média de 35.21 (± 5.21) para estado de ansiedade, enquanto nos indivíduos vespertinos, uma média do estado de ansiedade de 54.82 (± 7.03). Pode-se afirmar com esse estudo, a existência de uma relação entre o cronotipo e ansiedade na população investigada. Existe uma forte correlação negativa estatisticamente significativa ($p < 0.05$), os estudantes vespertinos estão mais ansiosos do que os estudantes matutinos. A elevada ocorrência dos níveis de ansiedade nos estudantes vespertinos pode ser uma consequência da alta demanda acadêmica em um turno em que seus níveis padrões de ritmos biológicos não são compatíveis, gerando diariamente dessincronizações sucessivas e colaborando com a fase atrasada desses indivíduos.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2016.02.152>

43517

SONOLÊNCIA DIURNA EM GESTANTES DO 1º E 3º TRIMESTRE

Paula Isabele Costa de Souza, Larissa Renata de Oliveira Bianchi, Fabio Jose Bianchi

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

E-mail address: larissarenataoliveira@yahoo.com.br (P.I. C. de Souza)

Resumo

O sono é um processo fisiológico de grande importância para os seres vivos, podendo sofrer grandes variações no decorrer do desenvolvimento do indivíduo, principalmente na fase gestacional, já que neste período ocorrem diversas mudanças físicas e hormonais, que podem influenciar na variação do sono. Este estudo teve como