

DISTÚRBIOS DO SONO: UMA PROBLEMA POUCO EXPLORADO NA REALIDADE DA SAÚDE PÚBLICA E NA FORMAÇÃO ACADÊMICA PARAENSE

Pamella Fonseca Barbosa¹; Paula Hoana Moraes Fonseca Barbosa²; Ana Márcia Viana Wanzeler³; Henderson de Almeida Cavalcante⁴; Francisco Xavier Palheta Neto⁵

¹Graduação, ^{2,4}Especialização, ³Mestrado, ⁵Doutorado

^{1,3,5}Universidade Federal do Pará (UFPA),

²Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre e Ministério da Saúde, Através da Universidade Aberta do SUS (UNASUS/ UFCSPA),

⁴Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico Facial (ABORLCCF) pamellaf.barbosa@gmail.com

Introdução: O sono é uma função biológica fundamental para consolidação da memória, termo regulação, controle do metabolismo endócrino, na conservação e restauração da energia e na restauração do metabolismo energético cerebral¹. Os distúrbios do sono são considerados ofensas graves à saúde pessoal e coletiva. Peculiarmente o sono desajustado de um indivíduo afeta um número considerável de pessoas por efeitos diretos e indiretos². Problemas na qualidade do sono estão relacionados a queixas frequentes de hipersonolência diurna, ansiedade e depressão, além disso estudos demonstram que esse déficit na qualidade do sono pode aumentar o índice de problemas cardiovasculares e disfunções metabólicas da população, atribui-se aos distúrbios do sono o aumento da probabilidade de desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, aumento da obesidade e dislipidemia³. Verifica-se que as alterações no sono também possuem repercussões sócio-econômicas, pois as relações interpessoais ficam comprometidas (as queixas de ronco noturno interferem nas relações conjugais), o rendimento profissional diminui e aumenta-se a probabilidade da ocorrência de acidentes automobilísticos (a privação de sono entre a classe profissional de motoristas profissionais de caminhão e ônibus, está diretamente relacionado ao elevado número de acidentes) e domésticos⁴. O tratamento dos distúrbios do sono geralmente é multiprofissional, visto que a maioria das causas das alterações durante o sono envolvem várias áreas do conhecimento, desde odontologia (avaliando desvios de articulação temporomandibular- atm e bruxismo), fisioterapia (corrigindo distúrbios respiratórios), psicologia, fonoaudiologia e as mais variadas especialidades médicas (otorrinolaringologia, psiquiatria, neurologia). Existem diversos distúrbios relacionados ao sono (síndrome da apneia obstrutiva do sono, privação crônica do sono, narcolepsia, entre outros) e o tratamento é específico para cada um deles. Apesar da situação epidemiológica e das várias consequências dos distúrbios do sono e da abrangência dessa área, a população e profissionais da saúde não possuem o pleno entendimento da importância de se perceber, relatar e manejar tais distúrbios⁵. Muitas universidades e instituições de pesquisa do mundo vem tratando com bastante relevância a medicina do sono, porém, no Pará esse tema é muito pouco pesquisado e nenhum centro de referência para diagnóstico e tratamento da população com distúrbios do sono na rede pública existia. O Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza (HUBFS), por ser considerado local de referência no atendimento de otorrinolaringologia e onde é possível a prática de alunos de graduação da Faculdade de Medicina da UFPA, torna-se uma instituição propícia para a implementação do projeto de construção de um ambulatório de referência para o atendimento, tratamento e pesquisa sobre medicina do sono no Pará. **Objetivos:** Propiciar aos acadêmicos de medicina e residentes do serviço de Otorrinolaringologia o aprendizado sobre medicina do sono, atuando diretamente no atendimento de pacientes com queixas de distúrbios do sono em um ambulatório específico para essas patologias. Oferecer consultas e manejo terapêutico especializado para pacientes com distúrbios do

sono. **Descrição da Experiência:** Foi realizado no Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza, pelos docentes e orientadores, a reestruturação do ambulatório específico de distúrbio do sono. Durante a implementação, os pacientes foram direcionados para o ambulatório do sono através de uma triagem geral realizada pelos residentes, orientadores e acadêmicos. O ambulatório de especialidade, ocorre uma vez por semana no serviço de otorrinolaringologia e atendeu durante o período de implementação, uma média de dois pacientes por turno. No atendimento especializado, os acadêmicos auxiliaram na anamnese direcionada (avaliação da rinoscopia- avaliação do septo e da anatomia das fossas nasais, oroscopia- avaliação de mallampati e classificação de Friedman, otoscopia e coleta de dados antropométricos tais como peso, altura, circunferência abdominal e circunferência cervical), aplicaram um questionário no qual constava perguntas sobre as principais queixas relacionadas ao sono (roncos, apneias noturnas, sono agitado, engasgos, acordar pela manhã com sensação de não ter descansado, sonolência ou fadiga durante o dia, bruxismo, cefaleia diurna, alteração de memória e sensação de garganta seca), sobre o número de horas que esses pacientes dormiam por dia e avaliação de comorbidades (hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, úlcera/gastrite/doença do refluxo gastroesofágico, além de distúrbios cardiovasculares e pulmonares). No protocolo de atendimento foi realizado também, o preenchimento da escala de Epworth e do questionário de Berlim, com o intuito de avaliar o grau de sonolência e o diagnóstico de apneia do sono dos pacientes. Em todos os atendimentos, os preceptores explicavam sobre a conduta realizada a qual consistia resumidamente em: indicação de exames especializados para avaliação do sono desses pacientes (polissonografia), bem como para investigação de outras doenças associadas, tratamentos medicamentosos e terapias alternativas para as doenças do sono. Os acadêmicos tiveram a oportunidade de ter aulas específicas sobre medicina do sono, um assunto pouco abordado na formação acadêmica, mas de grande repercussão social. Durante o atendimento, os pacientes receberam orientações sobre higiene do sono, as quais consistem em mudanças de estilo de vida que podem melhorar a qualidade do sono. **Resultados:** Durante a implementação e acompanhamento do ambulatório do sono os acadêmicos tiveram a oportunidade de aprender de maneira ampla a etiologia, diagnóstico e manejo dos distúrbios do sono, trazendo um resultado extremamente benéfico para esses, que puderam ter contato com essa área, pouco abordada na formação acadêmica. E o aprendizado não se restringiu à medicina do sono, os acadêmicos puderam aperfeiçoar suas habilidades clínicas durante a triagem, na qual esses auxiliavam na anamnese e observavam a conduta das mais diversas patologias. Além de promover o aprendizado aos acadêmicos, a população também foi beneficiada com a disponibilidade de um local para tratamento desses distúrbios que possuem importantes reflexos nas relações sociais, econômicas e na qualidade de vida desses pacientes. Assim, verificamos que os objetivos iniciais propostos pelo projeto foram alcançados de maneira eficaz. **Conclusão/Considerações Finais:** Com base na experiência clínica observou-se que os distúrbios do sono são uma realidade na população paraense e que necessitava ser divulgada. O projeto alcançou seu objetivo pois foi possível promover a capacitação dos estudantes da área da saúde sobre a importância dos distúrbios do sono, aumentando o contato acadêmico com a realidade desse tema tão pouco explorado durante a formação universitária e ainda, levar à população paraense um atendimento de qualidade e contínuo para os distúrbios do sono.

Referências:

1. Camargo EP et al. Is the population properly informed about sleep disorders? Arq Neuropsiquiatria. 2013; 71(2):92-99.

2. Cardoso HC et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, Brasil. 2009; 33 (3):349-355.
3. Carvalho T et al. Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas. Revista Neurociências. 2013; 21 (3): 383-387
4. Eleida C. Qualidade do sono: mais qualidade de vida e saúde para a população. Revista Neurociências. 2015; 23(2):.163-164
5. Queiroz DLC et al. Adherence of obstructive sleep apnea syndrome patients to continuous positive airway pressure in a public servisse. Braz J Otorhinolaryngol. 2014;80 (2): 126-130.