

INCOR
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

São Paulo, 15 de março de 2012.

O DIA MUNDIAL DO SONO: DORMIR MAL FAZ MAL PARA O CORAÇÃO

Nesta sexta-feira (16), Incor promoverá campanha de conscientização, aberta ao público, sobre a importância de uma boa noite de descanso para a saúde do coração.

Dormir bem é algo tão importante que a Organização Mundial de Saúde criou o Dia Mundial do Sono, que acontece na próxima sexta-feira (16). A equipe do Laboratório do Sono da Disciplina de Pneumologia do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) realizará nessa data um ato de conscientização, com distribuição de folhetos educativos e orientação dos médicos à população, das 8h às 17h, na sede do Instituto – Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 – Cerqueira César. Seja por causa do trabalho, do estudo ou da balada, ou por motivo de doenças e distúrbios, como a apneia do sono, o fato é que milhões de pessoas não dormem o quanto deveriam e, pior ainda, nem têm a qualidade de sono que necessitam para recarregar as baterias da saúde. O Laboratório do Sono é uma das referências mundiais em estudos sobre o impacto dos distúrbios do sono sobre o sistema cardiovascular e, sim, eles concluem que a má qualidade das horas dormidas é um fator de risco importante para doenças do coração, cérebro e sistema vascular como um todo.

Estudo feito pelo Laboratório do Sono em colaboração com o Grupo de Hipertensão do Incor constatou que apenas cinco noites de privação de sono (com uma média de 4 horas e meia por noite) já são suficientes para, além de afetar o humor e disposição em geral, aumentar a atividade simpática, prejudicar o funcionamento dos vasos sanguíneos e, de modo geral, alterar a saúde cardíaca. Segundo o Dr. Geraldo Lorenzi Filho, pneumologista e diretor do Laboratório, os jovens são as principais vítimas da privação de sono, uma vez que a divisão entre trabalho, estudo e lazer não deixa muito espaço para o descanso.

Atualmente, a medicina já identificou 80 distúrbios do sono, entre os quais se destacam aqueles relacionados à quantidade e à qualidade do repouso. Dois desses distúrbios merecem especial atenção: a apneia obstrutiva do sono e a privação do sono, males que acometem a sociedade moderna de modo bastante notável.

Com relação aos distúrbios associados à qualidade do sono, a apneia certamente é um dos mais graves. Estima-se que 30% da população de São Paulo tenham apneia obstrutiva do sono, que, além de causar os clássicos roncos e paradas momentâneas da respiração, também está associada a uma maior incidência de problemas cardiovasculares.

O médico explica que indivíduos que sofrem de apneia têm a qualidade de seu sono bastante comprometida, uma vez que a oxigenação do organismo é interrompida temporariamente centenas de vezes por noite. Além da garganta estreita e obstrução nasal, as características que levam à apneia são bastante parecidas com os fatores de risco cardíacos: obesidade, diabetes e hipertensão.

Estudos do Laboratório do Sono do Incor demonstram a relação da apneia obstrutiva com doenças graves como aterosclerose e hipertensão. Em um [estudo](#) publicado em 2011 na revista científica *Chest – Official Publication of the American College of Chest Physicians* e desenvolvido com a colaboração do Prof. Lorenzi e do Dr. Luciano Drager, membro da Unidade Clínica de Hipertensão do Incor, a relação entre apneia e aterosclerose (inflamação crônica e fechamento das artérias) é aprofundada.

Embora os fatores agravantes da aterosclerose estejam principalmente relacionados à hipertensão e diabetes, a apneia pode ser considerada um fator secundário da doença, uma vez que agrava a pressão alta. O índice de apneia em pacientes diabéticos, obesos e hipertensos é altíssimo, chegando a 50%.

Outro [estudo](#), também desenvolvido com a colaboração de especialistas do Incor e publicado no periódico *Hypertension – Journal of the American Heart Association*, elege a apneia obstrutiva do sono como a causa secundária mais comum de hipertensão associada à hipertensão resistente.

UMA TÉCNICA SIMPLES PARA TRATAR A APNEIA

O Laboratório do Sono é líder brasileiro no estudo da relação entre a apneia e problemas cardíacos. Desenvolvida pelo Incor, uma técnica de fortalecimento dos músculos da garganta que diminui consideravelmente a intensidade da doença em pacientes com apneia leve a moderada já se tornou um clássico da literatura médica (sobre essa técnica, leia o [release](#)). Os exercícios

permitem que o paciente fortifique os músculos da garganta, o que diminui a intensidade dos episódios de apneia e, conseqüentemente, melhora a qualidade do sono.

Embora os distúrbios do sono ainda recebam muito menos atenção do que deveriam, o Dr. Lorenzi detecta um progressivo reconhecimento por parte da comunidade médica da importância da questão. Sistemáticamente ignorados por décadas, problemas como apneia e privação do sono vêm sendo cada vez mais levados em conta na hora de analisar a condição geral de saúde dos pacientes. Por isso, a campanha promovida pelo Incor serve de alerta tanto para a população quanto para os profissionais da saúde: em se tratando do sono, estamos avançando, mas ainda temos muito a percorrer.

SERVIÇO

CAMPANHA - DIA MUNDIAL DO SONO

Data: sexta, 16 de março, das 8h às 17h

Local: Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP)

Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 – Cerqueira César – São Paulo/SP.

INFORMAÇÕES

Assessoria de Imprensa

Incor-HCFMUSP

Rita Amorim

11-2661-5437/5016

incopress@incor.usp.br

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP
Tel.: 11 2661-5437 / 2661-5016 - E-mail: incopress@incor.usp.br
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)