

Distúrbios do Sono Prejudicam a Saúde Cardiovascular Ideal

Sleep Disorders Impair Attaining Ideal Cardiovascular Health

Camila Christina Santos de Oliveira,¹ Sergio Tufik, Monica Levy Andersen

Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) – Psicobiologia, São Paulo, SP – Brasil

No recente artigo “Saúde Cardiovascular Ideal e Estresse no Trabalho: Um Estudo Transversal da Amazônia Brasileira”, de Muniz et al.,¹ os autores propuseram que a saúde cardiovascular (CV) é influenciada pelas condições do local de trabalho. O estudo avaliou 478 funcionários, que tinham amplo acesso a informações sobre saúde, de uma Universidade da Bacia Amazônica, no Brasil. Os pesquisadores utilizaram uma versão validada do questionário *Job Demand Model* (JDC)² para avaliar o estresse no trabalho. O estudo é inovador, pois é o primeiro a explorar essa hipótese na Bacia Amazônica. Os autores encontraram uma alta prevalência de má saúde CV, que foi principalmente associada a uma dieta ruim e obesidade,¹ sugerindo que os participantes com altos níveis de estresse no trabalho são mais propensos a ter distúrbios alimentares, resultando em ganho de peso.

Ganho de peso e alterações hormonais têm sido observados em pacientes com distúrbios do sono, como a apneia

obstrutiva do sono. A apneia obstrutiva do sono é um distúrbio do sono muito prevalente que leva ao desenvolvimento de síndrome metabólica, desfechos cardiovasculares e contribui para a inflamação sistêmica.³

De acordo com Genta et al.,⁴ os distúrbios do sono, associados à obesidade, também causam déficit cognitivo, dificuldade de concentração e irritabilidade. É importante ressaltar que os efeitos dos distúrbios do sono não se restringem ao período noturno, mas podem se estender ao longo do dia e, conseqüentemente, diminuir a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Muniz et al.,¹ propuseram combater a obesidade, reduzindo assim os desfechos CV ruins, através de estratégias para desenvolver comportamentos saudáveis, como projetos de atividade física, campanhas educativas e fazer com que uma dieta de baixa conteúdo de gordura esteja disponível nos restaurantes do campus. Gostaríamos de destacar o fato de que a inclusão de campanhas de conscientização do sono também podem trazer benefícios para a saúde do funcionário.

Os hábitos de higiene do sono são fundamentais para manter um estilo de vida saudável. Um dos elementos mais importantes desses hábitos é a duração do sono, que deve ser adequada, sem excesso ou privação. A *National Sleep Foundation*⁵ propõe que mudanças simples sejam feitas e aplicadas em relação à rotina diária de higiene do sono. Além disso, a investigação de distúrbios do sono por profissionais de saúde pode ter um grande impacto na expectativa de vida e na melhora da saúde cardiovascular.

Palavras-chave

Sono/fisiologia; Transtornos do Sono-Vigília/fisiopatologia; Obesidade; Doenças Cardiovasculares; Estresse Ocupacional.

Correspondência: Monica Levy Andersen •

UNIFESP – Psicobiologia - Rua Napoleão de Barros, 925. CEP 04021-001, São Paulo, SP – Brasil

E-mail: ml.andersen12@gmail.com

Artigo recebido em 28/01/2019, revisado em 10/04/2019, aceito em 10/04/2019

DOI: 10.5935/abc.20190110

Referências

1. Muniz DD, Siqueira KS, Cornell CT, Fernandes-Silva MM, Muniz PT, Silvestre OM. Ideal cardiovascular health and job strain: a cross-sectional study from the Amazon basin. *Arq Bras Cardiol*. 2019; 112(3):260-8.
2. Mulder P. Job demand control model by Robert Karasek. [Citado em 2019 jan 11]. Disponível em: <https://www.toolshero.com/stress-management/job-demand-control-model/>
3. Lavie L, Lavie P. Molecular mechanisms of cardiovascular disease in OSAHS: the Oxidative Stress Link. *Eur Respir J*. 2009;33(6):1467-84.
4. Genta PR. Hcor Instituição Beneficente Síria [homepage na internet]. Como Prevenir os Distúrbios do Sono. [Citado em 2019 jan 11]. Disponível em: <https://www.hcor.com.br/materia/como-prevenir-os-disturbios-do-sono/>
5. National Sleep Foundation. Higiene do Sono. [Homepage]. [Cited in 2019 jan 11] Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-hygiene>

Carta-resposta

Agradecemos o interesse em nosso estudo. Concordamos com nossos leitores que os distúrbios do sono podem desempenhar um papel na associação entre estresse no trabalho e saúde cardiovascular. A apneia do sono tem uma prevalência de 35% em indivíduos com sobrepeso.¹ Em nossa amostra, mais de 65% tinham IMC > 25 kg/m², sugerindo uma alta prevalência de apneia do sono e provavelmente uma alta influência do estresse no trabalho. Embora a triagem para apneia do sono utilizando questionários ou polissonografia não tenha sido realizada em nosso estudo, perguntamos aos participantes se eles apresentaram distúrbios do sono nas semanas anteriores devido a preocupações com trabalho. Descobrimos que aqueles com maior estresse no trabalho eram mais propensos a responder “sim” a essa pergunta do que os outros participantes (40% vs. 21%, $p < 0,001$), sugerindo que uma baixa qualidade do sono foi mais prevalente entre aqueles com alto nível de

estresse no trabalho. Portanto, futuros estudos devem avaliar se os distúrbios do sono podem explicar a associação entre o estresse no trabalho e a saúde cardiovascular. Em concordância com nossos leitores, propusemos uma estratégia para promover um estilo de vida saudável, que englobe uma campanha de conscientização do sono, incluindo a promoção da higiene do sono e também questionários para realizar a triagem de apneia do sono. Além disso, os programas de controle da obesidade ajudariam a melhorar a qualidade do sono, pois se comprovou que reduzem o índice de apneia-hipopneia em indivíduos com apneia do sono.² Em conclusão, estratégias que incluem a conscientização do sono podem ajudar a melhorar o impacto na saúde cardiovascular.

Davi Dantas Muniz
Miguel Morita Fernandes-Silva
Odilson Marcos Silvestre

Referências

1. Romero-Corral A, Caples SM, Lopez-Jimenez F, Somers VK. Interactions between obesity and obstructive sleep apnea: implications for treatment. *Chest*. 2010;137(3):711–9
2. Smith PL, Gold AR, Meyers DA, Haponik EF, Bleecker ER. Weight loss in mildly to moderately obese patients with obstructive sleep apnea. *Ann Intern Med*. 1985;103(6 Part 1):850-5.

