

“QUALIDADE DO SONO EM MULHERES PAULISTANAS NO CLIMATÉRIO”

O artigo de Souza et al. intitulado “Qualidade do sono em mulheres paulistas no climatério”, publicado nesta edição, à página 170, é muito oportuno por tratar do tema saúde física, saúde mental e a qualidade de sono. O conhecimento nesta área médica multidisciplinar denominada Medicina do Sono empreendeu um vastíssimo grau de avanço em todos os seus níveis, desde o desenvolvimento de modelos dos mecanismos de biologia celular, avanços na genética até grandes estudos multicêntricos epidemiológicos como o *Sleep Health Heart Study* com dezenas de publicações e centenas de participantes¹. Para exemplificar, apenas há cinco anos se descreveu pela primeira vez a existência de um sistema neurotransmissor no hipotálamo anterior denominado sistema hipocretinas, até então totalmente desconhecido^{2,3}. Apesar de avanços significativos na área, o médico generalista e especialista de outras áreas médicas possui pouca informação a respeito da Medicina do Sono e dos impactos dos transtornos do sono.

O tema que Souza et al. abordam em seu artigo, manifestações de sono no climatério, possui também progressos científicos significativos⁴⁻¹³ tanto em qualidade como em quantidade de publicações, mesmo porque a terapia de reposição de hormônios passou por grandes reformulações, tornando o assunto ainda mais crítico e polêmico¹⁴.

Souza et al. analisam a qualidade subjetiva de sono através de um questionário e demonstram que uma parcela significativa de mulheres entrevistadas da amostra populacional se queixava de sintomas de má qualidade de sono, principalmente a parcela no climatério, dados compatíveis com a literatura. A conclusão de Souza et al. cita:

“as mulheres desconhecem as regras de higiene do sono”. Não apenas as participantes do estudo, mas a classe médica deve ser informada sobre a importância da Medicina do Sono. O manuscrito de Souza et al. cumpre esse papel.

FLÁVIO DE ALOE

Referências

1. Quan SF, Howard BV, Iber C, Kiley JP, Nieto FJ, O'Connor GT, et al. The Sleep Heart Health Study: design, rationale, and methods. *Sleep* 1997;20:1077-85.
2. De Lecea L, Kilduff TS, Peyron C. The hypocretins: hypothalamus-specific peptides with neuroexcitatory activity. *Proc Natl Acad Sci USA* 1998;95:322-7.
3. Sakurai T, Amemiya A, Ishii M. Orexins and orexin receptors: a family of hypothalamic neuropeptides and G protein-coupled receptors that regulate feeding behavior. *Cell* 1998;92:573-85.
4. Schiff I, Regenstein Q, Tulchinsky D, Ryan KJ. Effects of estrogen on sleep and psychological state of hypogonadal women. *JAMA* 1979;242:2405-7.
5. Middelkoop HA, Smilde van den Doel DA, Neven AK, Kamphuisen HA, Springer CP. Subjective sleep characteristics of 1,485 males and females aged 50-93: effects of sex and age, and factors related to self evaluated quality of sleep. *J Gerontol (Med Sci)* 1996;51:108-15.
6. Krystal AD, Edinger J, Wohlgenuth W, Marsh GR. Sleep in perimenopausal and post-menopausal women. *Sleep Med Rev* 1998;2:243-53.
7. Manber R, Armitage R. Sex steroids and sleep: a review. *Sleep* 1999;22:540-55.
8. Owens JF, Matthews KA. Sleep disturbance in healthy middle-aged women. *Maturitas* 1998;30:41-50.
9. Erlik Y, Tataryn IV, Meldrum DR, Lomax P, Bajorek JG, Judd HL. Association of waking episodes with menopausal hot flashes. *JAMA* 1981;245:1741-4.
10. Woodward S, Freedman RR. The thermoregulatory effects of menopausal hot flashes on sleep. *Sleep* 1994;17:497-501.
11. Polo-Kantola P, Erkkola R, Irjala K, Helenius H, Pullinen S, Polo O. Climacteric symptoms and sleep quality. *Obstet Gynecol* 1999;94:219-24.
12. Thomson J, Oswald I. Effect of oestrogen on the sleep, mood, and anxiety of menopausal women. *Br Med J* 1977;2:1317-9.
13. Polo-Kantola P, Erkkola R, Irjala K, Pullinen S, Virtanen I, Polo O. Effect of short-term transdermal estrogen replacement therapy on sleep: a randomized, double-blind crossover trial in postmenopausal women. *Fertil Steril* 1999;71:873-80.
14. Barrett-Connor E, Grady D, Stefanick ML. The rise and fall of menopausal hormone therapy. *Annu Rev Publ Health*. 2005;26:115-40.