

# dia a dia

SAÚDE

## Bons sonhos

Pesquisa inédita será realizada a partir de março em Campinas. Cerca de 400 residências serão visitadas por pesquisadores e os participantes poderão realizar exames de alto custo em sua própria casa para saber como anda o sono.

Hellen Hayano

hellen.hayano@bomdiarede.com.br

Uma pesquisa inédita vai investigar o sono da população de Campinas. Ao todo, mais de 400 residências serão visitadas a partir de março desse ano pelos pesquisadores do CCAS (Centro Colaborador em Análise da Situação de Saúde), da FCM (Faculdade de Ciências Médicas) da Unicamp para a realização de testes e questionários que avaliarão a qualidade do sono.

O estudo tem como objetivo, analisar, de forma mais aprofundada, os aspectos relacionados à duração, à qualidade e aos distúrbios do sono, principalmente a apneia do sono, a sonolência e o cochilo diurnos. Atualmente ainda não existem dados específicos da cidade de Campinas.

“Estatisticamente, as alterações mais frequentes são a insônia e a apneia do sono. Dados do Instituto do Sono de São Paulo revelam que 32,9% da população brasileira sofrem de apneia”, complementa o otorinolaringologista da Unicamp e diretor da ABMS (Associação Brasileira de Medicina do Sono) Edilson Zancanella.

Os resultados vão contribuir para ao avanço da ciência no entendimento das questões relacionadas ao sono e também servirão de guia aos gestores públicos, pesquisadores e profissionais de saúde. “Uma vez sinalizados os principais problemas de sono da população e identificados os subgrupos demográficos e sociais mais vulneráveis, fica mais fácil o delineamento de políticas públicas”, acredita a coordenadora do projeto ISACamp, Marilisa Berti de Azevedo Barros.

**INÉDITO** / “Estudos de base populacional como esse ainda são muito poucos, e são altamente relevantes para entendermos o comportamento, a frequência e

**Resultado da pesquisa vai nortear políticas públicas para fazer você dormir melhor**

### EXAMES

Exames de alto custo que não são realizados pelo SUS serão levados de forma portátil até os participantes da pesquisa em sua residência

prevalência dos distúrbios e doenças do sono”, acrescentou a neurologista Tânia Aparecida Marchiori de Oliveira Cardoso, coordenadora do ISACamp Sono.

Os pesquisadores vão levar versões portáteis dos exames de polissonografia e actigrafia, ao domicílios das pessoas que participarão da pesquisa. Ambos os exames são de alto custo e não ainda não estão disponíveis aos pacientes do Sistema Único de Saúde, em Campinas e Região Metropolitana.

Segundo a enfermeira Maria Filomena Ceolim da Faculdade de Enfermagem e uma das pesquisadoras do ISACamp Sono, os equipamentos são utilizados para avaliar a qualidade do sono dos indivíduos.

“A polissonografia registra as ondas cerebrais e ajuda o médico especialista a identificar as fases do sono. Já a actigrafia, por sua vez, permite construir um gráfico do ritmo de sono. Durante a utilização do actígrafo é solicitado que o paciente escreva um diário do sono, com o registro pessoal dos horários de dormir e acordar”, explicou a enfermeira.

### POLÍTICAS PÚBLICAS

**“Uma vez sinalizados os principais problemas de sono fica mais fácil o delineamento de políticas públicas”**

**Marilisa Barros, coordenadora do Isacamp**



Fotos de Divulgação



### Apoio para pesquisa

A pesquisa é inédita no país e recebe apoio da Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo). Os domicílios visitados serão os mesmos do projeto ISACamp, desenvolvido em 2013 e 2014, que na ocasião monitorou os padrões de bemestar e saúde da população. Cerca de 3000 pessoas, com idade acima de 10 anos participaram do estudo. A residências que serão visitadas esse ano foram escolhidos de acordo com as regiões censitárias previamente definidas pelo IBGE.

### Queixas comuns

Dentre as queixas mais comuns da população estão àquelas relacionadas ao período noturno e diurno, como dificuldade para adormecer, despertares frequentes ao longo da noite, ronco, sensações de sufocamento, falta de concentração, fadiga e sonolência durante o dia.

### Evento para divulgar pesquisa faz diagnóstico

No dia 30 de janeiro, um evento para divulgar a pesquisa que deve começar em março foi realizado na rampa de acesso do HC (Hospital das Clínicas) da Unicamp. Segundo Rodolfo Medina, coordenador da pesquisa de campo, cerca de 50 pessoas procurou saber informações e colaborou respondendo uma breve entrevista sobre sonolência diurna e cochilo. “A intenção não era realizar nenhum diagnóstico. O objetivo era divulgar nossa pesquisa que deve começar em março, mas foi impossível não notar problemas que necessitavam de um atendimento. Então, essas pessoas foram orientadas a procurar ajuda através do atendimento básico”, relatou o pesquisador. Ainda segundo Medina, a pesquisa de campo deve ocorrer em duas etapas, a primeira de entrevistas e a segunda com os exames com os pares portáteis.