

Qualidade do sono para uma melhor qualidade de vida

OLIMPIO, Robert Willian* (Faculdade de Medicina de Marília – UNIMAR – Graduação); TREVIZAN, Aline Cristina da Silva* (Faculdade de Odontologia de Araçatuba – UNESP – Graduação); DEKON, Stefan Fiuza de Carvalho; CARVALHO, Karina Helga Turcio; OKIDA, Ricardo Coelho (Faculdade de Odontologia de Araçatuba – UNESP)

Um sono reparador é essencial para o equilíbrio fisiológico do ser humano. É sabido que várias enfermidades são resultados ou são agravadas por uma qualidade de sono insatisfatória, dentre elas problemas cardíacos, hipertensão, diabetes, acidentes vasculares cerebrais entre outras devido aos vários distúrbios do sono que não permitem um reparo adequado. O homem moderno frente à pressão do ritmo do dia a dia está susceptível a esses distúrbios em vários momentos da vida, porém muitos não se atentam ao fato de estar com a qualidade do sono ruim por seu organismo ter feitos adequações para que ele possa desempenhar suas funções básicas. Um diagnóstico preciso dos distúrbios do sono só é possível frente a um exame chamado polissonografia, o qual monitora as funções do organismo durante uma noite de sono. Os principais dados que são coletados são eletroencefalograma, eletrocardiograma, pressão arterial, oximetria entre outros. Um método simples para se iniciar uma investigação sobre a qualidade do sono é através de um índice chamado Epworth que mostra a propensão que se tem de adormecer em várias situações cotidianas; frente a isso o indivíduo consegue identificar que algo precisa ser feito para se ter uma melhor qualidade de vida. Muitas vezes uma pequena mudança de hábitos chamada higiene do sono já melhora a qualidade de uma noite de sono. Esse trabalho tem por objetivo mostrar a utilização desse índice para que seja um alerta e também início de uma investigação objetivando uma melhora na qualidade do sono e por consequência uma vida mais produtiva e prazerosa.

Descritores: Sono; Síndrome da Apneia do Sono; Polissonografia.