

Podcast 71

Distúrbios do sono e trabalho

Este podcast é um resumo do texto publicado no PROMEDTRAB 4.2. em relação ao tema.

Os transtornos associados ao sono foram sistematizados pela Classificação Internacional de Distúrbios do Sono, elaborado pela Academia Americana de Medicina do Sono em 7 categorias:

- Insônia
- Distúrbios respiratórios do sono
- Parassonias ou distúrbios de comportamento relacionados ao sono
- Hipersonias ou sonolência excessiva
- Distúrbios de ritmo circadiano
- Distúrbios de movimentos relacionados ao sono
- Outros distúrbios.

Os distúrbios mais frequentes são os respiratórios do sono (apnéia obstrutiva do sono) e as alterações do ritmo circadiano.

A apnéia obstrutiva do sono é conceituada como a interrupção do fluxo de ar durante o sono associada ao colapso intermitente das vias aéreas superiores, sendo considerada um problema de saúde pública no Brasil, devido a sua alta prevalência, que é estimada em 32%.

São fatores de risco da Apnéia obstrutiva a idade superior a 50 anos, obesidade e sexo masculino, sendo seus principais sintomas o ronco excessivo, a sonolência diurna, a dificuldade de atenção e memória e pausas intermitentes durante o sono. Isso leva a alertar o médico do trabalho em relação a estes trabalhadores, principalmente os envolvidos em acidentes.

A Escala de Sonolência de Epworth é um instrumento utilizado para determinar o grau de sonolência diurna em adultos, sendo preenchida pelo próprio paciente e no final obtém-se a probabilidade de adormecer em 8 situações envolvendo atividades cotidianas. A pontuação varia de 0 a 24 pontos, sendo que a partir de 10 pontos já é considerado sonolência diurna excessiva.

A avaliação objetiva dos distúrbios respiratórios do sono é realizada através da polissonografia, procedimento padrão-ouro de diagnóstico destes distúrbios.

O formato tradicional da polissonografia basal de noite inteira registra simultaneamente algumas variáveis fisiológicas, durante o sono com o uso de:

- Eletroencefalograma
- Eletro-oculograma
- Eletromiograma mentoniano
- Eletrocardiograma
- Fluxo aéreo nasal e oral
- Esforço respiratório torácico e abdominal

- Saturação de oxigênio
- Concentração de dióxido de carbono
- Outros movimentos corporais.

Usa-se diversos eletrodos e sensores colocados no paciente que registram as alterações durante toda a noite para posterior interpretação.

Entre os parâmetros analisados encontram-se o tempo para adormecer, quantidade de sono e das diferentes fases do sono, número de apnéias e de movimentos dos membros.

Atualmente existem outros métodos de realização de polissonografia, com formatos simplificados que podem ser realizados no domicílio do trabalhador.

A ACTIGRAFIA é um método validado, objetivo e não invasivo, pouco oneroso de estimar o padrão de sono e vigília ao longo de vários dias. É um dispositivo semelhante a um relógio, usado no pulso não dominante do paciente, dotado de acelerômetro que mede frequência, intensidade e duração de movimentos ao longo de vários dias, podendo estimar o nível de exposição do paciente a luz ambiental.

O Conselho Nacional de Trânsito, em sua Resolução 425 de 2012, determina a necessidade no exame de aptidão física e mental da avaliação dos distúrbios do sono, exigida na renovação e mudança para as categorias C, D e E.

Estudos da ABRAMET citam que mais de 20% dos acidentes de trânsito envolvem distúrbios do sono entre os condutores.

Os distúrbios do sono por alterações do ritmo circadiano relacionados aos trabalhos noturnos e em turnos são condições igualmente frequentes, o que causa impacto significativo nos padrões de sono, com a ocorrência da privação deste estado orgânico.

As rotinas observadas na sociedade 24/7/365, que ocorrem 24 horas por dia, nos sete dias da semana e nos 365 dias do ano, tem provocado grandes impactos nas condições de vida dos indivíduos e condições de trabalho, objetivando atender as demandas da vida cotidiana, as quais devemos, como médicos do trabalho estar atentos.

No próximo podcast, abordaremos a questão sono, segurança e acidentes.

Fonte:

Distúrbios do Sono e Trabalho

Carlos Fernando Sá Santana e Maria Laura Nogueira Pires

PROMEDTRAB volume 4.2.

