



O texto a seguir é uma publicação da revista bilingue Uniso Ciência, da Universidade de Sorocaba, para fins de divulgação científica.

The following story is part of the bilingual magazine Science @ Uniso, published by the University of Sorocaba, for the purpose of scientific outreach.

*Acesse aqui a edição completa/
Follow the link to access
the full magazine:*



USO DE MEDICAMENTOS PARA DORMIR

é um problema de saúde pública preocupante, diz pesquisadora

USE OF SLEEPING PILLS

is a worrisome public health issue, researcher says

**Por/By: Marcel Stefano
Foto/Photo: Paulo Ribeiro**

Em janeiro de 1964, o jovem Randy Gardner, de 17 anos, decidiu fazer um experimento científico para a escola onde estudava, na Califórnia. A ideia era ver quanto tempo conseguia ficar sem dormir e quais os efeitos da falta de sono para o seu corpo. Com muita força de vontade e ajuda dos amigos, Gardner conseguiu ficar mais de 264 horas acordado (foram 11 dias e 25 minutos exatamente).

Com o feito, Gardner entrou para o Guinness Book, mas sofreu e enfrentou muitas dificuldades ao longo da jornada para se tornar o ser humano que mais tempo ficou acordado. Logo nos primeiros dias do experimento, o estudante começou a sofrer problemas cognitivos e dificuldades para identificar objetos pelo tato. Em seguida, passou a ter depressão, falta de coordenação, dificuldade de concentração, problemas com a memória de curto prazo, paranoia e alucinações. Mas, além de registrar seu nome no Guinness, Gardner ajudou a ciência a entender melhor a importância do sono.

No Brasil, mais precisamente em Sorocaba, a pesquisadora Kátia Kodaira também decidiu estudar o tema. Dedicada, ela perdeu algumas noites de sono para levantar dados, analisá-los e escrever três artigos e trabalhos em congressos que, posteriormente, foram ampliados com referenciais teóricos e reunidos em sua dissertação de mestrado em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Sorocaba (Uniso), apresentada em fevereiro de 2017 e orientada pelo professor doutor Marcus Tolentino Silva. “O objetivo da pesquisa foi investigar a frequência do uso de medicamentos para dormir no Brasil e os possíveis fatores associados (sociais, demográficos, estilo de vida e doenças crônicas). Os resultados apontaram maior frequência de uso entre mulheres, idosos e pessoas das etnias branca e amarela, com ensino até o fundamental, fumantes e com sintomas depressivos”, resume Kodaira.

O SONO E SEUS DISTÚRBIOS

O sono é uma condição natural do organismo e exerce função essencial no dia a dia de um indivíduo. “É caracterizado como um processo biológico complexo, transitório e reversível, que se alterna com períodos de vigília e é primordial para a recuperação física e psicológica do ser humano”, explica a pesquisadora.

In January 1964, young Randy Gardner, 17, decided to undertake a scientific experiment for the school where he studied, in California. The idea was to check how long he could go without sleeping, and what would be the effects of the lack of sleep on his body. With much willpower and help from friends, Gardner managed to stay awake for more than 264 hours (11 days and 25 minutes exactly).

Due to his deed, Gardner joined the Guinness Book but suffered and faced many difficulties throughout the journey to become the human being who endured staying awake the longest. Right during the first days, the student began to suffer cognitive problems, and difficulties to identify objects by touching them. Then he developed depression, lack of coordination, difficulties to concentrate, problems with his short-term memory, paranoia, and hallucinations. However, besides registering his name in the roll of Guinness, Gardner helped science to better understand the importance of sleeping.

In Brazil, more precisely in Sorocaba, the researcher Kátia Kodaira decided to study the subject as well. She also lost a few nights of sleep to collect data, analyze them, and write three papers for conferences, which were then expanded with theoretical references and gathered in her Master’s thesis in Pharmaceutical Sciences at the University of Sorocaba (Uniso). “The goal of the research was to investigate the frequency of use of sleeping pills in Brazil, and the possible associated factors (social, demographic, lifestyle-related, and chronic diseases). The results pointed to a higher frequency of use among women, the elderly, and people belonging to white and yellow ethnic groups, who studied until high school level, smokers, and the ones that present depressive symptoms,” Kodaira summarizes.

SLEEP AND ITS DISORDERS

Sleep is a natural body condition, and exerts an essential function on an individual’s daily life. “Sleep is characterized as a complex, transient, and reversible biological process, which alternates with periods of wakefulness, and is primordial for a human being’s physical and psychological recovery,” the researcher explains.

Segundo Kodaira, perder o "sono saudável" compromete a saúde e o organismo sob diversos aspectos, além de desencadear consequências negativas na vida social, ocupacional ou na aprendizagem, onde o psicológico é afetado.

Kodaira destaca vários tipos de distúrbios do sono, mas aponta que o mais comum é a insônia, que atinge cerca de um terço da população mundial em algum momento da vida. “No Brasil, protocolos ou diretrizes específicos desenvolvidos para o tratamento de distúrbios do sono e a insônia são escassos, e ainda estão ausentes dos protocolos clínicos do Ministério da Saúde”, afirma.

O tratamento dos distúrbios do sono, segundo a pesquisadora, depende dos aspectos de cada um dos sintomas que surgem durante a evolução do transtorno. A terapia visa como objetivos à melhora na qualidade e na quantidade do sono, à diminuição de sintomas diurnos e ao favorecimento da qualidade de vida.

Resultados mostram que mulheres e idosos estão entre usuários mais frequentes

“Apesar da grande disponibilidade de diferentes classes farmacológicas empregadas no manejo dos distúrbios do sono, a maioria, senão todos, são substâncias que causam dependência e diversas complicações para o indivíduo. O paciente deve ser acompanhado com reavaliações frequentes, para verificar a efetividade do tratamento e possíveis efeitos adversos indesejáveis”, explica Kodaira.

Ela ressalta que, no Brasil, as informações sobre uso de medicamentos para dormir ainda são escassas. “A sua relação com os distúrbios do sono, doenças crônicas e psiquiátricas, por exemplo, são temas pouco explorados”, diz.

NO BRASIL

Em 2013, o Governo Federal realizou a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), um estudo de base domiciliar aplicado em todo o Brasil em

According to Kodaira, skipping nights of “healthy sleep” compromises one’s health and body in many ways, besides triggering negative consequences in social, occupational, and cognitive aspects of life, thus affecting one psychologically as well.

Kodaira highlights many types of sleep disorders, but points out that the most common one is insomnia, which affects about a third of the world’s population at some point in life. “In Brazil, protocols or guidelines specifically developed for the treatment of sleep disorders and insomnia are scarce, and are still absent from the clinical protocols of the Ministry of Health,” she states.

According to the researcher, the treatment of sleep disorders depends on the aspects of each symptom that may arise during the evolution of the disorder. The therapy’s goal is to improve sleep quality and quantity, reducing diurnal symptoms and favoring life quality.

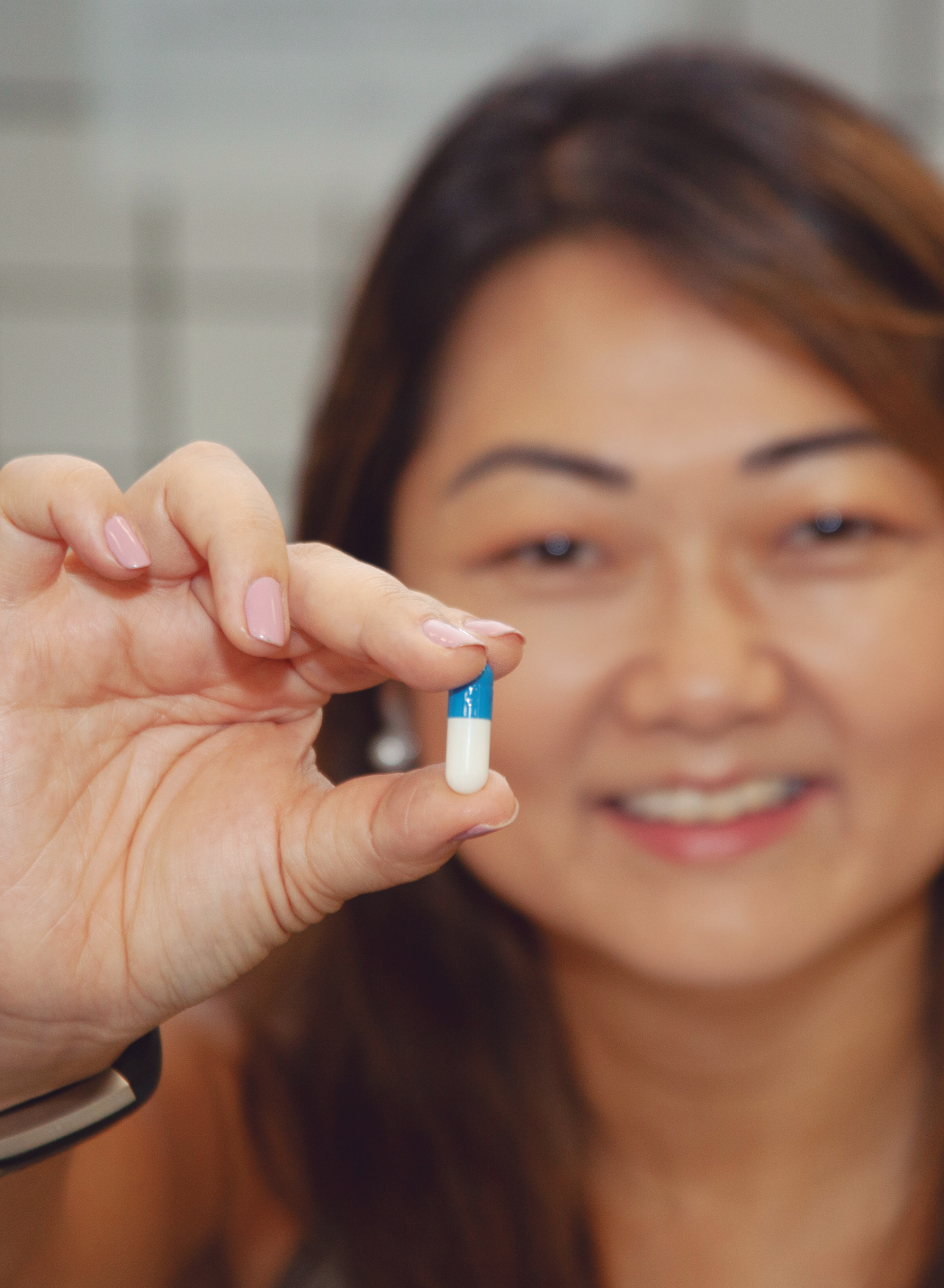
Results pointed to a higher frequency of use among women and the elderly

“Despite the wide range of different pharmacological classes available for being used in the management of sleep disorders, most, if not all, are substances that cause dependence and various complications for individuals. The patient should go through frequent reassessments, for the effectiveness of the treatment as well as possible undesirable adverse effects to be checked,” Kodaira explains.

She emphasizes that, in Brazil, information on the usage of sleeping pills is still scarce. “The relation of sleeping pills with sleep disorders, chronic diseases, and psychiatric disorders, for example, is a theme which is little explored,” she says.

IN BRAZIL

In 2013, the Brazilian federal government conducted the National Health Survey (PNS, in



parceria com o IBGE. Kodaira analisou os dados que se referem a sono e constatou que a prevalência do uso de medicamentos para dormir foi de 7,6%. O tempo médio de duração do tratamento foi em torno de 9,75 dias.

Um total de 11,2% dos que usaram medicamentos para dormir admitiram que o fizeram sem orientação médica. A análise multivariada mostrou fatores estatisticamente significativos associados ao uso de medicamentos para dormir entre mulheres (duas vezes mais que os homens), pessoas com faixa etária acima dos 60 anos (cinco vezes mais que os jovens adultos entre 18 a 24 anos), em etnias branca e parda, fumantes (47% a mais que os não fumantes) e com sintomas depressivos graves e muito graves.

"Os resultados mostram que o uso de medicamentos para dormir no Brasil é um problema de saúde pública preocupante. Ressalta-se a ausência de informações quanto à classe farmacológica e aos critérios adotados no emprego destes medicamentos, além da falta de orientação de profissional capacitado sobre os possíveis eventos adversos. Sendo assim, são necessários ações e programas voltados à conscientização da população sobre os riscos relativos ao consumo e ao planejamento de intervenções que visem ao uso racional desses medicamentos. Os distúrbios do sono e seus fatores associados também deveriam ser introduzidos aos inquéritos de saúde, uma vez que problemas relacionados ao sono são temas amplamente estudados em outros países e têm significativo impacto na qualidade de vida da população", conclui a pesquisadora.

the Portuguese acronym), a home-based study conducted throughout Brazil in partnership with the Brazilian Institute of Geography and Statistics. Kodaira analyzed data referring to sleep and found out that sleeping pills' prevalence was 7.6%. The average duration of treatment was around 9.75 days.

A total of 11.2% of those who used sleeping pills admitted doing so without any medical recommendation. Multivariate statistical analysis showed significant factors associated with the use of sleeping pills among women (twice as many as men), people over 60 years old (five times more than young adults between 18 and 24), people that belong to white or biracial (black and white) ethnic groups, smokers (47% more than non-smokers), and those presenting severe and very severe depressive symptoms.

"Results have shown that the use of sleeping pills in Brazil is a worrisome public health issue. The absence of information on pharmacological classes and the criteria adopted for using these drugs, as well as the lack of orientation regarding possible adverse events, are noteworthy aspects. Therefore, programs and actions are necessary to raise the population's awareness about the risks related to the consumption of sleeping pills, as well as to plan interventions aimed at promoting the rational use of these drugs. Sleep disorders and their associated factors should also be introduced in health surveys, since problems related to sleep are widely studied in other countries, and have a significant impact on the population's life quality," the researcher concludes.

Com base na dissertação "Uso de medicamentos para dormir no Brasil", Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas da Universidade de Sorocaba (Uniso), com orientação do professor doutor Marcus Tolentino Silva e aprovada em 3 de fevereiro de 2017.

Acesse o texto completo da pesquisa em português:

Follow the link to access the full text of the original research (in Portuguese):

