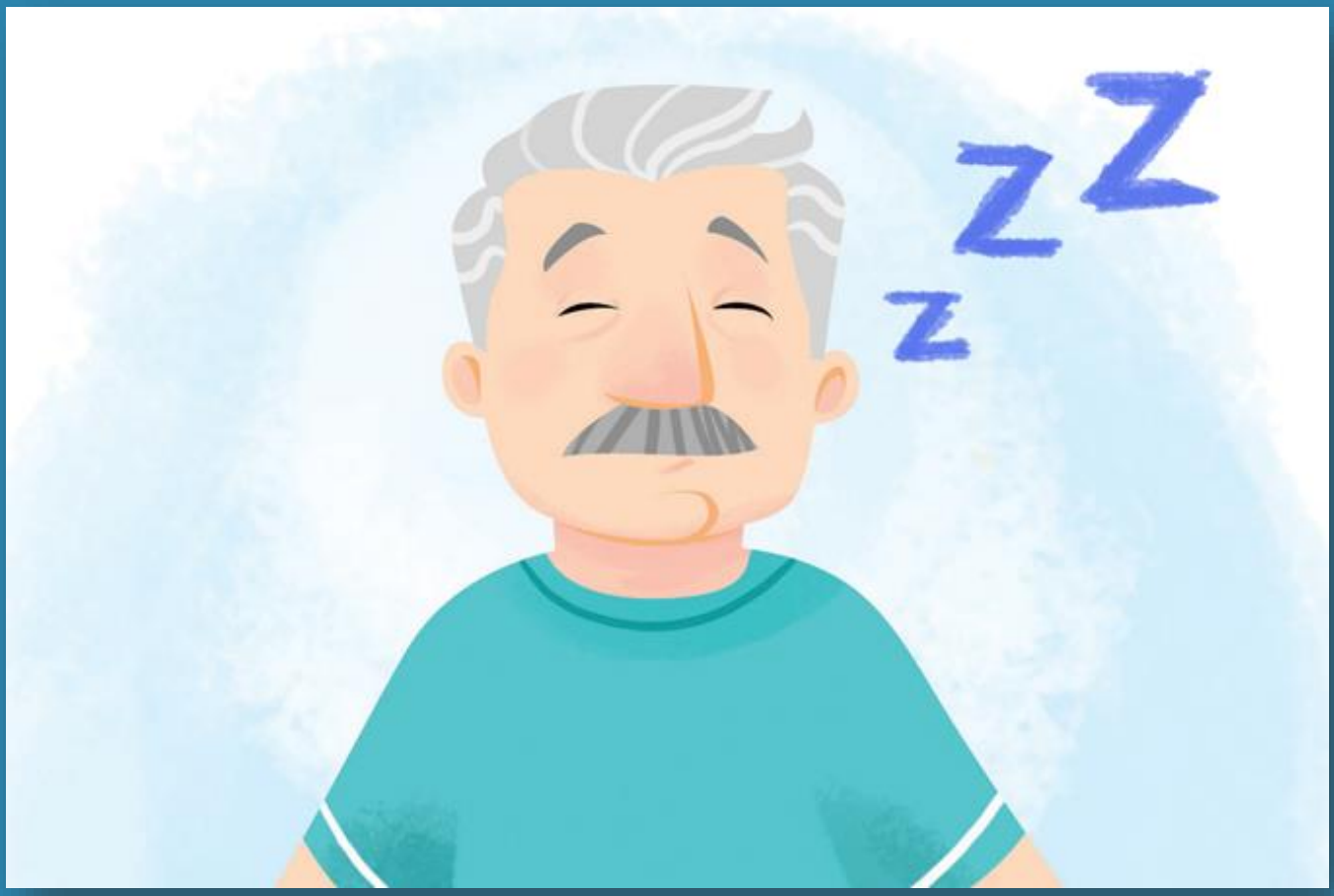
Sono
na doença de
Parkinson



Prof. Me. Rogério J. Souza

Profa. Dra. Suhaila M. Smaili

GRUPO DE PESQUISA EM FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL
GPFIN

Copyright © 2022 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

So895s Souza, Rogério José de; Smaili, Suhaila Mahmoud

Sono na doença de Parkinson / Rogério José de Souza, Suhaila Mahmoud Smaili. – São Carlos : Editora Scienza, 2022.

24p. ; il. cor

ISBN : 978-65-5668-084-2

DOI : http://dx.doi.org/10.26626/978-65-5668-084-2.2022B0001

1. Doença de Parkinson. 2. Tratamento do sono. 3. Fisioterapia. I. Autores. II. Título.

CDD 610

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:
1. Medicina e saúde. 610

EDITORA SCIENZA
Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP
(16) 9 9285-3689
www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Sumário

1. Doença de Parkinson.....3
2. Sono e a doença de Parkinson.....4
3. Importância do sono.....6
4. Causas das alterações do sono.....7
5. Distúrbios do sono.....8
6. Tratamento do sono.....11
7. Higiene do sono.....14
8. Dica para virar na cama.....18
9. Alongamentos.....19
10. Conheça os autores.....20
11. Referências.....21
12. Contato.....23

GRUPO DE PESQUISA EM FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL
GPFIN

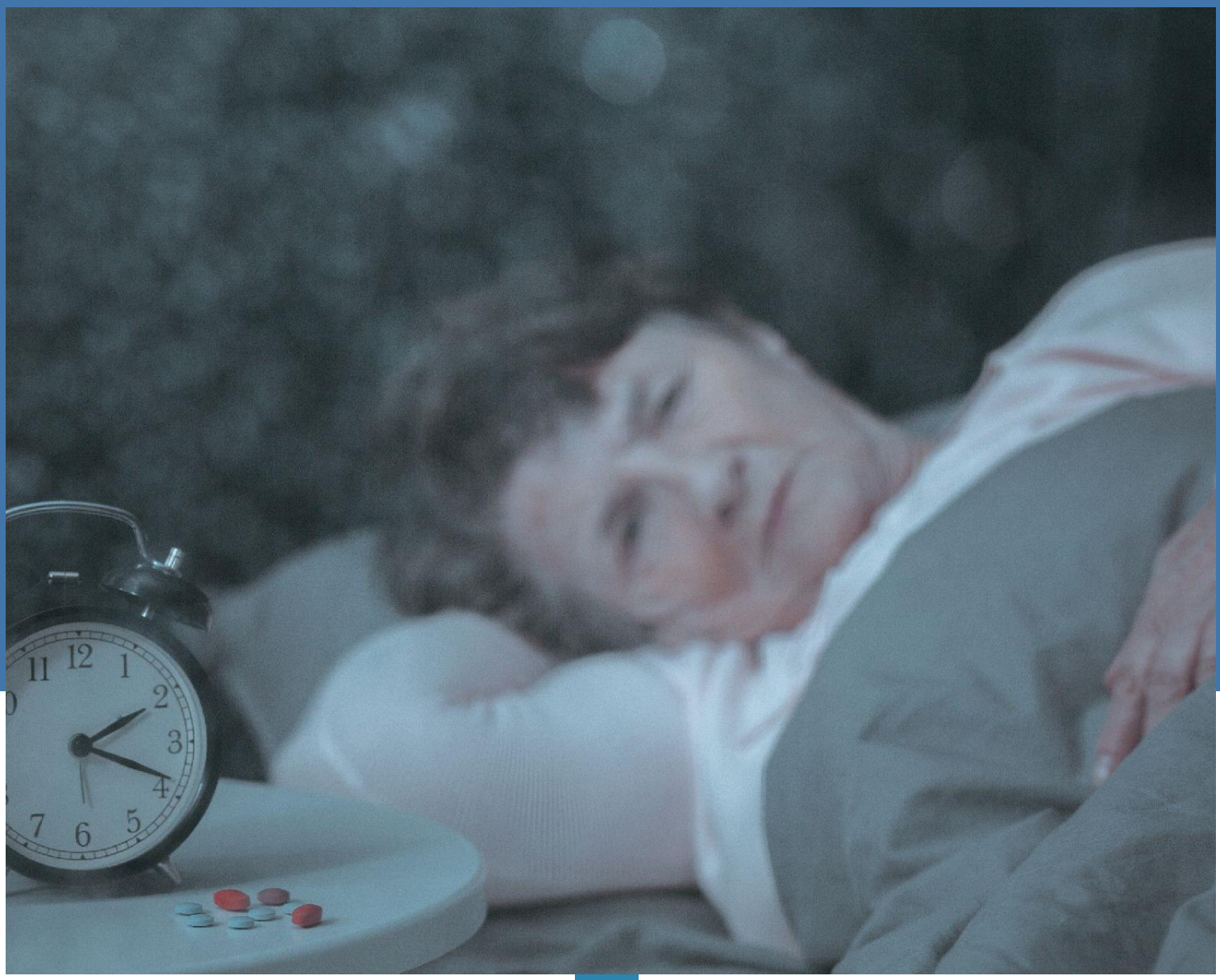
Doença de Parkinson

- A doença de Parkinson (DP) é uma doença crônica e degenerativa do sistema nervoso.
- Caracteriza-se, principalmente, pela degeneração (morte) dos neurônios que produzem dopamina, localizados na substância negra do mesencéfalo.
- Além desses neurônios, outras vias neurais estão envolvidas na DP, como a serotonérgica, colinérgica e noradrenérgica.

Sono e DP

- A DP ainda é muito conhecida pelos seus sintomas motores, especialmente o tremor de repouso, a bradicinesia (lentidão do movimento), a rigidez muscular e as dificuldades no equilíbrio.

- Entretanto, diversos outros sinais e sintomas estão presentes na doença. Os distúrbios do sono são as manifestações mais comuns entre os sintomas não motores na DP.



A maioria das pessoas que tem DP apresenta algum distúrbio do sono. Pesquisas revelam que até 98% desses indivíduos tem seu sono comprometido.

E qual a importância do sono?

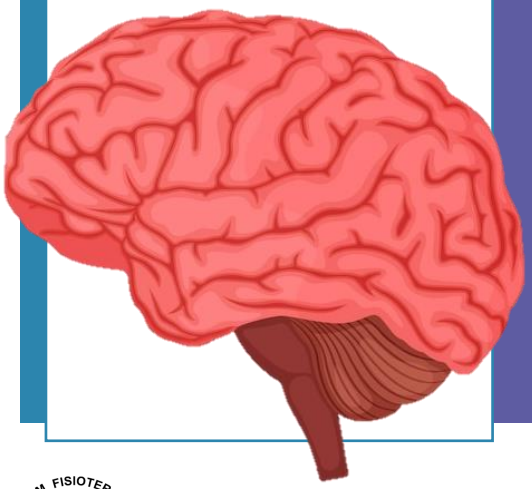
- O sono é um processo fisiológico muito importante para o nosso corpo. É durante o sono que ocorre a restauração metabólica do corpo, desintoxicação, processos de plasticidade (recuperação) cerebral, consolidação da memória, aprendizagem, entre outras funções importantes.

- Esses processos são como uma “faxina” no nosso cérebro que, inclusive, auxiliam nosso corpo a responder bem aos diversos tipos de tratamentos.

- Portanto, alterações do sono podem apresentar repercussões no nosso dia a dia e afetar a qualidade de vida das pessoas.

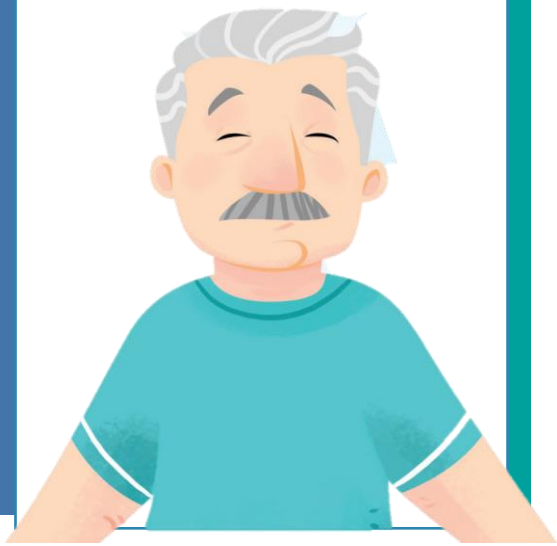
Os distúrbios do sono acontecem por vários fatores, entre eles:

A própria DP propicia alterações de circuitos neurais relacionados ao controle do sono.



O uso de medicações utilizadas no tratamento da DP pode alterar a estrutura do sono.

Alterações relacionadas com o próprio processo de envelhecimento também podem afetar o sono.



Desta forma, várias alterações do sono podem estar presentes, como:

1. **Sono não reparador:** sensação de cansaço após acordar, como se não tivesse descansado ao dormir;

2. **Sonolência diurna excessiva:** dificuldade em manter-se em vigília durante o dia, com muito sono e vários episódios de cochilos durante o dia, atrapalhando as atividades da vida diária;

3. **Noctúria:** aumento da frequência urinária durante a noite fazendo com que o indivíduo interrompa seu sono para ir ao banheiro;

4. **Acinesia noturna:** diminuição e dificuldade em iniciar os movimentos corporais durante a noite, representada, principalmente, pela dificuldade em virar-se na cama;

5. **Insônia**: dificuldade para começar a dormir ou manter o sono ou, ainda, acordar muito cedo e não conseguir dormir mais;

6. **Pesadelos**: sonhos perturbadores;

7. **Alucinações**: quando a pessoa enxerga algo que outras pessoas relatam não existir;

8. **Distúrbio respiratório do sono:** dificuldade de respirar enquanto está dormindo. A apneia obstrutiva do sono é o distúrbio respiratório mais comum, caracterizada por ronco, engasgos e pausas na respiração durante o sono;

9. **Distúrbio comportamental do sono REM:** o estágio do sono REM é o estágio em que ocorrem os sonhos e o normal é que nossos músculos estejam relaxados. No distúrbio comportamental do sono REM, os músculos não relaxam e a pessoa realiza aquilo que está sonhando, podendo resultar em sono agitado, com movimentos e fala. Por exemplo, se sonhou que estava lutando, ele se movimenta na cama como se realmente estivesse lutando, gerando interrupção do sono do próprio indivíduo e/ou do seu parceiro(a) podendo, inclusive, agredi-lo(a) durante o sono;

10. **Síndrome das pernas inquietas:** necessidade incontrolável de movimentar as pernas, com muita dificuldade em deixá-las paradas.

Tratamento dos distúrbios do sono

- O tratamento dos distúrbios do sono na DP é feito de forma individualizada, de acordo com os principais achados na avaliação.

- Como os distúrbios do sono são variados, é muito importante uma avaliação detalhada, para que seja feito um diagnóstico correto e, a partir disso, escolher as estratégias de tratamento mais adequadas para cada paciente.

- **Não esqueça: dormir mal piora a DP e atrapalha a resposta ao tratamento!**

Tratamento dos distúrbios do sono

- Estratégias de tratamento mais utilizadas:

✓ **Educação em saúde**: medidas de higiene do sono, que são atitudes e hábitos que contribuem para um sono de melhor qualidade.

✓ **Tratamento farmacológico**: uso de medicações prescritas pelo neurologista.

✓ **Tratamento não-farmacológico:** atividade física, terapia cognitivo-comportamental, meditação e uso de dispositivos respiratórios (como o CPAP, por exemplo).

O QUE EU POSSO FAZER PARA MELHORAR O MEU SONO?

GRUPO DE PESQUISA EM FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL
GPFIN

Higiene do Sono

Algumas medidas de higiene do sono podem ser adotadas para te ajudar a dormir melhor:

1. **Estabeleça um horário para ir para a cama e para levantar-se:** isto é importante para que o seu cérebro regule o ritmo sono-vigília. Dormir cada dia em um horário diferente atrapalha o cérebro a "entender" qual o horário em que o sono deve ser iniciado;

2. **Quantidade adequada de sono:** o normal para adultos e idosos é de 7 a 9 horas de sono por noite;

3. **Diminua o uso do celular, televisão ou computador à noite:** o uso de telas atrapalha o início do sono. Desta forma, diminuir o uso de equipamentos eletrônicos, da luminosidade e de ruídos auxilia a pegar no sono mais rapidamente;

Higiene do Sono

4. **Faça atividades físicas durante o dia:** isto ajuda na regulação do sono. Pode ser caminhada, andar de bicicleta, fisioterapia ou alguma atividade regular que lhe dê prazer;
    - Aproveite para realizar as atividades tomando sol pela manhã, por pelo menos 15 minutos.
5. **Evite beber muita água após as 18h:** dê preferência por beber água durante o dia, caso contrário, isso pode estimular a vontade de ir ao banheiro à noite;
6. **Vá para cama apenas para dormir:** durante o dia, fique em ambientes da casa com maior iluminação natural;

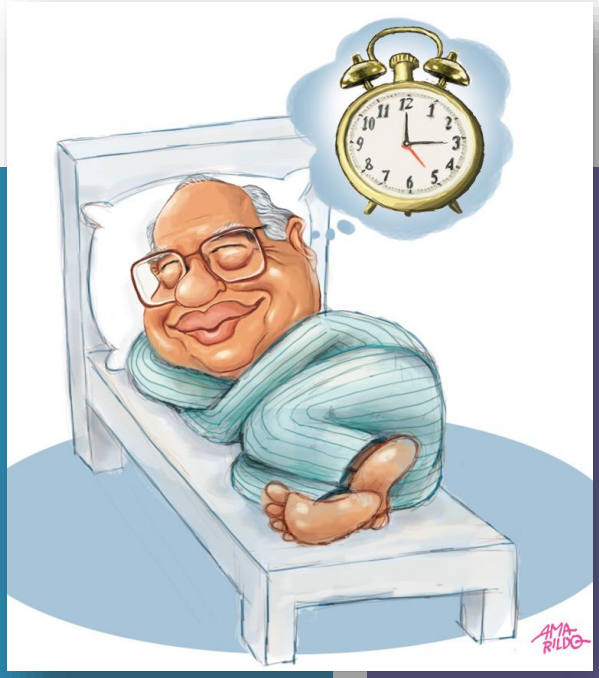
Higiene do Sono

7. **Evite comer e ir para cama:** o ideal é aguardar 3 horas após a última refeição para evitar que ocorra refluxo e que prejudique a respiração durante o sono;

8. **Evite substâncias que desencorajam o sono:** substâncias como álcool, tabaco, cafeína. Grandes refeições e alimentos de difícil digestão à noite podem tornar o sono mais difícil;
    - Tente parar de fumar e reduzir a ingestão de cafeína no período noturno.

9. **Evite tirar muitos cochilos durante o dia:** é importante entender que dormir muito durante o dia, diminui a vontade de dormir à noite.

Mais algumas recomendações



1. Se sentir muito sono durante o dia, pode tirar uma soneca de, no máximo, 30 minutos após o almoço. Isso pode melhorar o humor, a atenção e melhorar o desempenho para as atividades do dia a dia.

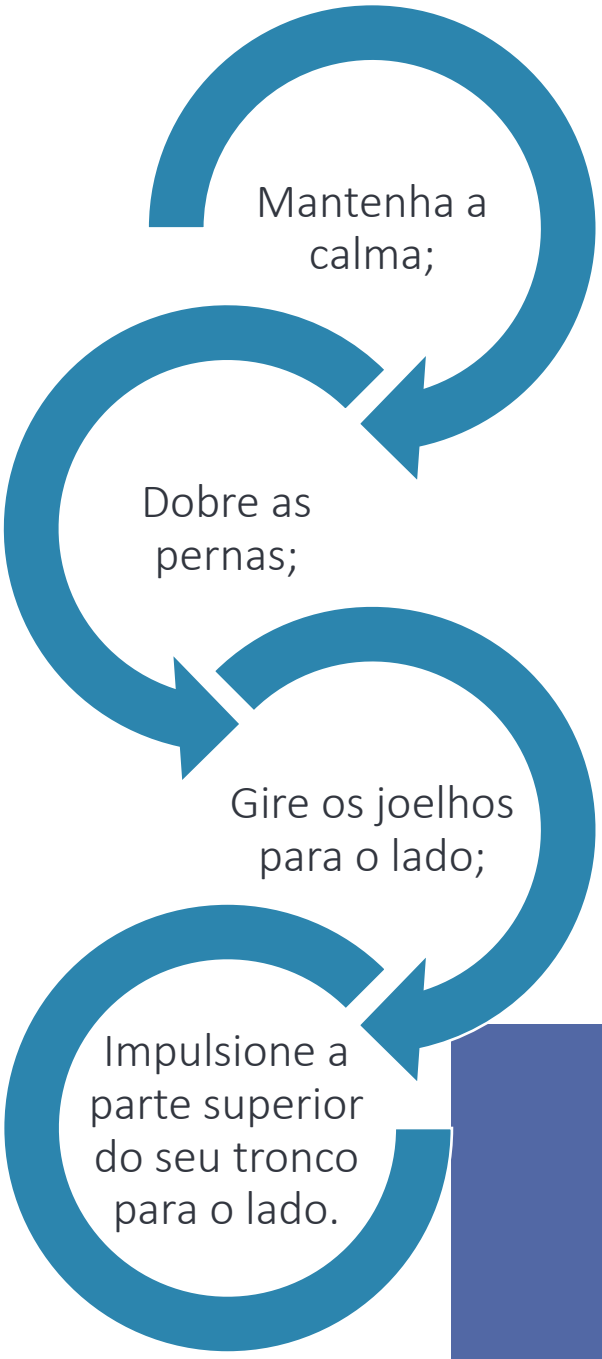
Obs: se você ainda acordar com sono, procure ser avaliado por um especialista em sono.

2. Evite deixar tapetes no quarto e no banheiro para evitar quedas durante a noite.

3. Sempre que for levantar a noite, acenda as luzes e vista os óculos, caso utilize.

NÃO CONSIGO ME VIRAR NA CAMA, O QUE FAZER?

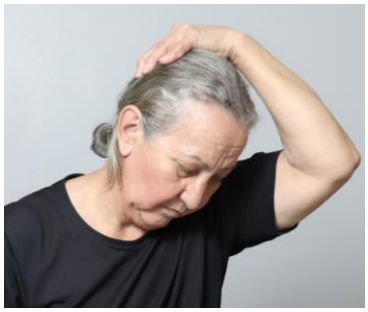
Algumas pessoas podem apresentar dificuldades em virar-se na cama e isso acaba atrapalhando o sono. Caso você passe por essa situação, siga os seguintes passos:

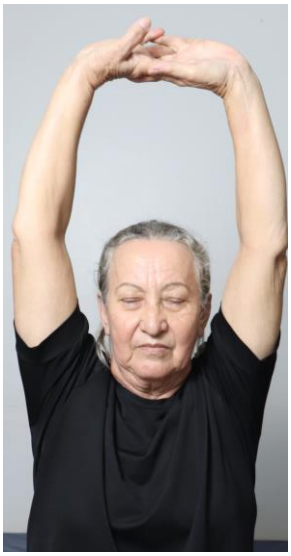
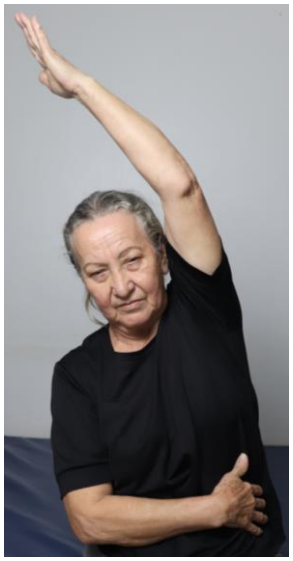
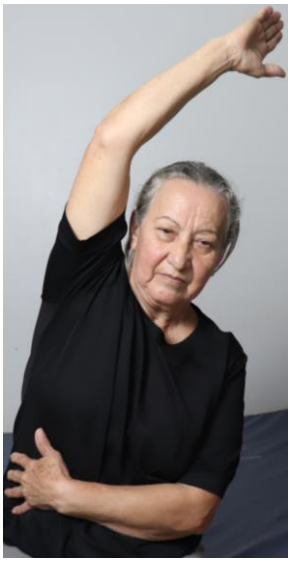
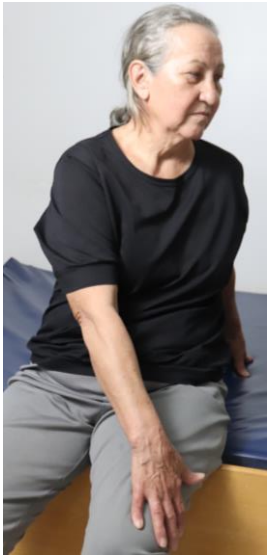


Outra sugestão importante é optar por colchão mais duro e roupas de cama mais lisas, que facilitam o virar na cama.

Fazer alongamentos antes de dormir pode ajudar no relaxamento corporal e a ter uma boa noite de sono

- Realize os alongamentos demonstrados abaixo por 30 segundos cada.



Conheça os autores e o GPFIN

Me. Rogério J. de Souza

Mestre e doutorando em ciências da reabilitação pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), fisioterapeuta formado pela UEL, especialista em fisioterapia Neurofuncional do Adulto e do Idoso (COFFITO), com especialização na modalidade Residência em Fisioterapia Neurofuncional HURNP/UEL. Docente em pós-graduações pelo Brasil.

Profa Dra. Suhaila M. Smaili

Doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) e pós-doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Neurologia e Neurociências da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Professora Associada C da Universidade Estadual de Londrina (UEL). É líder do GPFIN, membro da International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS-USA). Membro do Departamento de Fisioterapia nos Transtornos do Movimento da Associação Brasileira de Fisioterapia Neurofuncional (ABRAFIN). Professora selecionada para o programa de formação docente - Physical Therapy Faculty Program - "Train the Trainer"- Parkinsons Foundation (USA). Orientadora de Mestrado e Doutorado no PPG em Ciências da Reabilitação pela UEL.

O Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Neurofuncional (GPFIN) foi criado em 2010 com o objetivo de oferecer às pessoas com doenças neurológicas um tratamento fisioterápico completo e direcionado para suas necessidades. Nosso ambulatório oferece tratamento especializado para pessoas com doença de Parkinson, com ênfase nos sintomas motores e não motores da doença. Também estamos inseridos no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Reabilitação (UEL) e realizamos diversas pesquisas para melhorar nossa compreensão e atuação acerca da DP.

Revisão e colaboração nesta edição: Profa Dra Raquel Pastrello Hirata – especialista em sono.

REFERÊNCIAS UTILIZADAS

1. Amara AW, Walker HC, Joop A, Cutter G, DeWolfe JL, Harding SM, et al. Effects of Subthalamic Nucleus Deep Brain Stimulation on Objective Sleep Outcomes in Parkinson's Disease. Mov Disord Clin Pract. 2016;4:183–90.
2. Mello MPB de, Botelho ACG. Correlação das escalas de avaliação utilizadas na doença de Parkinson com aplicabilidade na fisioterapia. Fisioter em Mov. 2010;23:121–7.
3. Trenkwalder C, Kohnen R, Högl B, Metta V, Sixel-Döring F, Frauscher B, et al. Parkinson's disease sleep scale-validation of the revised version PDSS-2. Mov Disord. 2011;26:644–52.
4. Lee JH, Kim Y, Kim YL. Non-pharmacological therapies for sleep disturbances in people with Parkinson's disease: A systematic review. J Adv Nurs. 2018;74:1741–51.
5. Nascimento CMC, Ayan C, Cancela JM, Gobbi LTB, Gobbi S, Stella F. Effect of a multimodal exercise program on sleep disturbances and instrumental activities of daily living performance on Parkinson's and Alzheimer's disease patients. Geriatr Gerontol Int. 2014;14(2):259–66.
6. Frazzitta G, Maestri R, Ferrazzoli D, Riboldazzi G, Bera R, Fontanesi C, et al. Multidisciplinary intensive rehabilitation treatment improves sleep quality in Parkinson's disease. J Clin Mov Disord. 2015;2(1):4–11.
7. Ossig C, Reichmann H. Treatment strategies in early and advanced Parkinson disease. Neurol Clin [Internet]. 2015;33(1):19–37. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.ncl.2014.09.009
8. Sleep Foundation. Link disponível: *https://www.sleepfoundation.org/aging-and-sleep* . Acesso em 27/10/2021

IMAGENS UTILIZADAS

Acesso no dia 14/09/2022. Imagens disponíveis em:

- https://saude.abril.com.br/bem-estar/habitos-de-sono-saudaveis-reduzem-o-risco-de-insuficiencia-cardiaca/
- https://cemedmg.wordpress.com/2014/04/24/novas-pesquisas-para-o-controle-da-doenca-de-parkinson/
- https://br.freepik.com/fotos-premium/idoso-sofrendo-na-cama-nao-consegue-dormir-de-insonia-idoso-idoso-nao-quer-acordar-da-cama-pela-manha-conceito-de-problema-de-insonia-senior_16571518.htm
- https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2014/07/11/noticias-saude,192079/problemas-no-sono-podem-ser-um-alerta-para-o-alzheimer-e-o-parkinson.shtml
- https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/como-enfrentar-a-insonia-cronica-que-e-e-fator-de-risco-para-demencia/
- https://br.freepik.com/fotos-premium/idosa-caucasiana-mulher-dormindo-na-cama_3182466.htm
- http://www.medicinadosonoam.com/polissonografia-agende-o-seu-exame-conosco/
- https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/03/21/em-busca-da-fonte-da-juventude-comece-a-fazer-exercicios-fisicos.htm
- https://www.istockphoto.com/br/ilustra%C3%A7%C3%B5es/lampada-acesa
- http://laticsufcg.blogspot.com/2015/11/quedas-em-idosos-um-problema-de-saude.html
- https://br.freepik.com/vetores/idoso-no-celular
- https://br.depositphotos.com/vector-images/idosos-exercicios.html

GRUPO DE PESQUISA EM FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL

GPFIN

MAIS INFORMAÇÕES?

Nos siga em nossas redes sociais:

Instagram @gpfinuel / Facebook / Youtube