

Após avaliar 2,4 mil estudos, associação médica americana conclui que dormir mal deve ser considerado um fator de risco para a saúde cardiovascular

Cansado coração

» PALOMA OLIVETO

Dormir bem é tão importante para o coração e o cérebro quanto não fumar, fazer exercícios físicos, controlar o colesterol e a pressão arterial, entre outros. Uma nova diretriz da Associação Norte-Americana do Coração (AHA) incluiu os padrões de sono entre os fatores de risco para enfermidades como infarto e acidente vascular cerebral. Em um artigo publicado na revista *Circulation*, a diretoria do colegiado, que influencia sociedades médicas de todo o mundo, considera que, após 12 anos de avaliações e 2,4 mil pesquisas científicas sobre o tema, a relação entre a qualidade do descanso noturno e a saúde cardiovascular está bem estabelecida.

Há 12 anos, a AHA elaborou uma lista de medidas essenciais para evitar doenças cardiovasculares que, até então, se chamava Life's Simple 7. Com a atualização, as estratégias sobem para oito (veja arte). De acordo com a associação, nas duas últimas décadas, estudos determinaram que mais de 80% dos eventos que afetam coração e cérebro podem ser evitados por um estilo de vida saudável. Isso inclui dormir o suficiente e com regularidade.

"Cada pessoa tem seu tempo e padrão de sono, mas dormir menos de sete horas por noite, se deitar depois de 0h e acordar antes das 4h ou depois das 9h já é considerado patológico", aponta o otorrinolaringologista José Netto, especialista em medicina do sono. "A nova métrica da duração do sono (de sete a nove horas) reflete as últimas descobertas científicas: o sono afeta a saúde geral, e as pessoas que têm padrões mais saudáveis gerenciam indicadores de saúde, como peso, pressão arterial ou risco de diabetes tipo 2, de forma mais eficaz", disse, em nota, o presidente da AHA, Donald M. Lloyd-Jones.

As doenças cardiovasculares são as que mais matam no Brasil e no mundo e estão associadas a uma série de fatores de risco. Excetuando o histórico familiar, os agentes que influenciam a saúde do coração e do cérebro são relacionados a estilo de vida e, portanto, modificáveis. Por isso, médicos insistem na importância da higiene do sono: medidas como se deitar e levantar nos mesmos horários, evitar bebidas alcoólicas e refeições pesadas à noite, desligar o celular e não assistir TV na cama.

Mesmo no caso de ronco e apneia do sono — quando há uma interrupção da respiração por mais de

Arquivo pessoal

Dormir menos de sete horas por noite, se deitar depois de 0h e acordar antes das 4h ou depois das 9h já é considerado patológico"

José Netto,
otorrinolaringologista e
especialista em medicina do sono



Palavra de especialista

Sono deve fazer parte do checkup

"O que os estudos têm observado é que infartos e acidentes vasculares cerebrais são mais comuns em pessoas com sono irregular e não restaurador. Já se sabe que a incidência dessas duas condições é maior no período matutino, e isso tem a ver com o ciclo circadiano. De manhã, há maior liberação de cortisol, com aumento da pressão arterial. O sono irregular altera o ciclo circadiano. Não se sabe ainda se tem uma relação de causa e efeito, mas há, sim, uma elevação do risco

cardíaco. Nos consultórios, a análise do sono tem de ser feita rotineiramente. Os médicos precisam tocar no assunto, entender a rotina de sono do paciente e orientá-lo a fazer uma higiene do sono: dormir e acordar nos mesmos horários e, quando for dormir, não ficar olhando celular, televisão etc."

Carlos Rassi, professor de cardiologia na Universidade de Brasília e chefe do Pronto Atendimento do Sírio-Libanês, em Brasília

10 segundos —, é possível reverter os sintomas com algumas intervenções simples. Segundo José Netto, a apneia aumenta em 12 vezes o risco de evento cardiovascular e pode ser evitada combatendo tabagismo e obesidade, que também são fatores de risco para infarto e derrame cerebral. Em casos que envolvem disfunções anatômicas, cirurgias ou uso de aparelhos pode fazer a correção. "O importante é não ignorar apneia nem ronco. O impacto na saúde é muito grande", destaca.

Olhar integral

Exaustivamente estudada, a relação entre qualidade do sono e

risco de enfermidades — não só cardiovasculares — tem múltiplas explicações. As pesquisas que encontraram a associação são observacionais, ou seja, não estabelecem causa e efeito. Porém, Antonio Carlos Chagas, cardiologista do Hcor, em São Paulo, explica que processos fisiológicos desencadeados pela falta do repouso adequado podem comprometer a saúde do coração e do cérebro. "Por exemplo, pessoas com apneia, especialmente obesas e hipertensas, têm níveis de oxigênio alterados. Sem dormir, acorda-se cansado e irritado, o que pode produzir arritmias", diz.

Chagas explica que a inclusão do padrão de sono nas diretrizes

da AHA indica que, sozinho, esse fator já aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Porém, o cardiologista lembra que um acúmulo de vulnerabilidades, como também fumar, ter excesso de peso, diabetes 2, colesterol elevado ou hipertensão, é ainda mais perigoso. "O conjunto é muito importante. Mas, sozinha, a qualidade do sono também fornece uma pista importante para que se possa pensar em prevenção", diz o médico, destacando que a publicação norte-americana tem um caráter especialmente educativo.

Para Luciano Drager, cardiologista da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), o principal mérito da publicação da AHA é olhar para o paciente como um todo, apontando que diferentes aspectos da rotina, como hábitos alimentares, atividade física e padrão de sono, influenciam a saúde cardiovascular. "Quando se controla os vários fatores de risco, maior a longevidade", afirma. Drager, que preside a Associação Brasileira do Sono (ABS), diz que a ampliação das medidas preventivas proposta pelo colegiado norte-americano valoriza a importância do dormir bem.

Em 2018, o médico foi o primeiro autor de um artigo publicado na revista *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* defendendo a importância da qualidade do sono na saúde cardiovascular. "Muitas pessoas, especialmente as mais jovens, pensam que dormir é perda de tempo. Na verdade, a privação do sono influencia na qualidade e na quantidade de vida", ressalta Drager.

SINAIS DE ALERTA

Um em três adultos não dorme o suficiente, o que, entre outros problemas, aumenta o risco de doenças cardiovasculares



1 Qual a quantidade de sono recomendada?

A maior parte dos adultos precisa de sete a nove horas de sono, por noite, segundo a Sociedade Norte-Americana do Coração. Crianças e adolescentes têm uma demanda ainda maior.

2 Benefícios do sono

- Cura e reparação de células, tecidos e vasos sanguíneos
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Aumento da criatividade e produtividade
- Melhora no humor e na energia
- Melhora a função cerebral, incluindo alerta, tomada de decisão, foco, aprendizado, memória, raciocínio e resolução de problemas
- Estimula o crescimento saudável e desenvolvimento para crianças e adolescentes
- Melhora a capacidade de construir músculos
- Estimula reflexos mais rápidos
- Associado a menos risco de doenças crônicas

3 A baixa qualidade do sono aumenta o risco de:

- Doenças cardiovasculares
- Doença de Alzheimer, declínio cognitivo e demência
- Depressão
- Diabetes
- Pressão alta
- Glicemia alta
- Colesterol alto
- Infecções
- Obesidade

4 A baixa qualidade do sono pode causar:

- Acidentes
- Problemas respiratórios
- Desequilíbrio hormonal
- Problemas de memória e cognitivos
- Aumento do apetite e alimentação pouco saudável
- Inflamação
- Estresse
- Ganho de peso

5 Fatores de risco cardiovascular, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia

- Hipertensão
- Colesterol alto dislipidemia
- Obesidade
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Diabetes
- Histórico familiar

6 Como melhorar a saúde cardiovascular, segundo a Sociedade Norte-Americana do Coração

- Adotar uma dieta com alta ingestão de frutas, vegetais, nozes, grãos integrais, e pobre em sódio, gordura animal, carne vermelha processada e bebidas açucaradas
- Fazer atividades físicas ao menos 150 minutos por semana (média intensidade) ou 75 minutos por semana (alta intensidade)
- Não se expor ao tabagismo, incluindo aos vaporizadores (cigarro eletrônico)
- Dormir de sete a nove horas por noite
- Manter um índice de massa corporal (peso em gramas dividido pela altura ao quadrado) saudável (18,5 a 24,9)
- Ter um nível adequado de colesterol não-HDL
- Manter um nível adequado de glicose no sangue, incluindo, agora, a opção de leitura da hemoglobina A1c, que reflete melhor o controle glicêmico em longo prazo
- Manter níveis de pressão sanguínea menores que 120/80mm Hg.

Fontes: Sociedade Norte-Americana do Coração; Sociedade Brasileira de Cardiologia

Diretriz ajustada a novos hábitos

A publicação da Associação Americana do Coração (AHA) também atualizou diretrizes preexistentes, além de incluir o padrão de sono como métrica de vida saudável. Entre elas, está a inclusão dos cigarros eletrônicos como fator de risco cardiovascular. "Em 2010, quando foi feita a primeira publicação, só se falava na nicotina, porque o cigarro eletrônico não existia. Mas os estudos mostram que esse dispositivo não é tão inocente como se pensava: é altamente viciante e traz inúmeros malefícios", destaca Luciano Drager, cardiologista da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). A AHA considera, agora, que o fumo passivo (não fumantes expostos ao cigarro) pode afetar o coração e o cérebro.

Também recebeu atualização a métrica dos lipídios no sangue que passou a apontar o colesterol

Reprodução Internet



O risco ligado ao uso de cigarros eletrônicos entrou na nova lista

não HDL (o "mau colesterol"), em vez do total, como preferencial. Isso porque, além de não ser necessário o jejum para a coleta de sangue, ele é mais fácil de calcular. A

AHA sugere, além disso, alterações na leitura da glicemia. "Uma questão interessante é que a AHA considera que esses parâmetros já valem para crianças a partir de 2

anos", destaca Drager. "Hoje, muitas crianças estão com taxas de colesterol alto."

Cada componente da lista elaborada pelo colegiado norte-americano, chamada Life's Essential 8, é avaliado por uma ferramenta, disponível, em inglês, no site da Associação (<https://mlc.heart.org>). Há um sistema de pontuação de 0 a 100, sendo que escores abaixo de 50 indicam saúde cardiovascular ruim; 50-79 moderada, e acima de 80, alta.

"O Life's Essential 8™ é um grande passo à frente em nossa capacidade de identificar quando a saúde cardiovascular pode ser preservada e quando está abaixo do ideal", explicou, em nota, o presidente da AHA, Donald M. Lloyd-Jones. "Devemos concentrar os esforços para melhorar a saúde cardiovascular de todas as pessoas e em todas as fases da vida", concluiu. (PO)