




Y
O

1^o CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS
and International Meeting of Clinical Physiology

13 14 15
MAIO 2016
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS



Qualidade do sono na infância e a sua repercussão na idade adulta

Daniel Alfaiate

Eletroencefalografia ESALD

NFL - Hospital Rainha Santa Isabel

dadalfaiate@ipcb.pt



Y O N

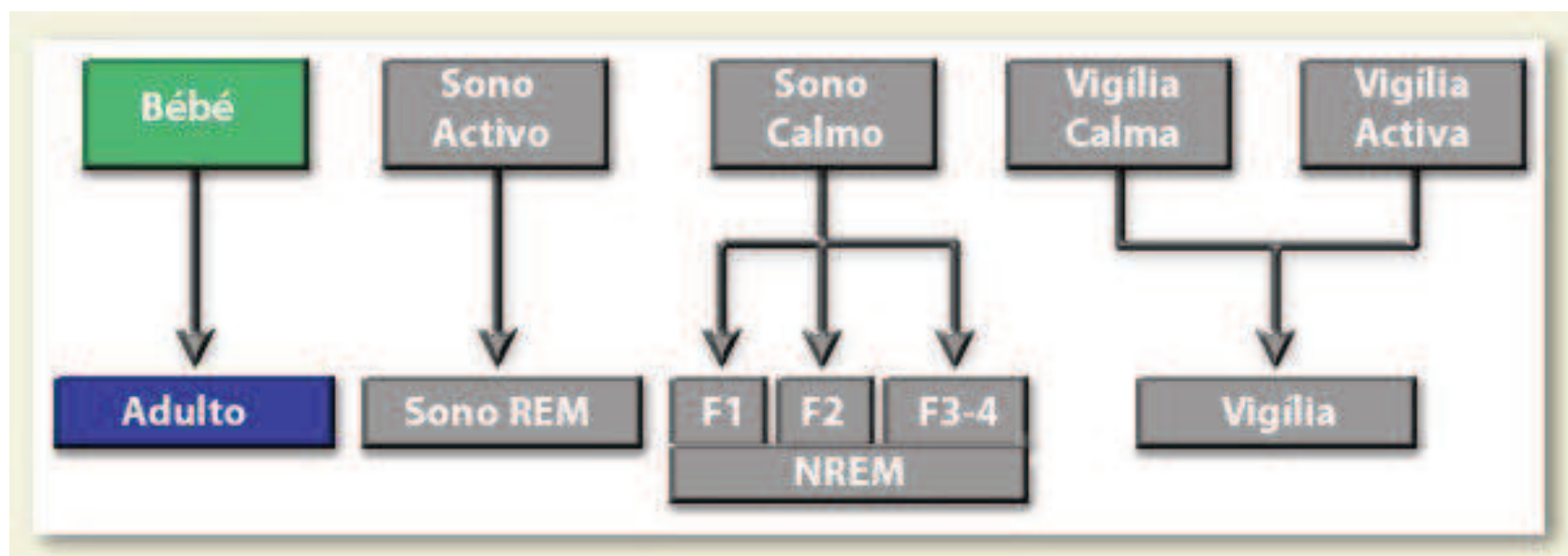
1^o CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS
and International Meeting of Clinical Physiology

13 14 15
MAIO 2016
ESL

O número de horas de sono é igual para todos...?

- 1^a Infância 13-18h/dia
 - recém nascidos 16-18h/dia
- 2^a Infância 12h/dia
- 3^a Infância 10/dia
- Adolescentes 8-10h/dia
- Adultos 7-8h/dia
- Idosos 5-6h/dia



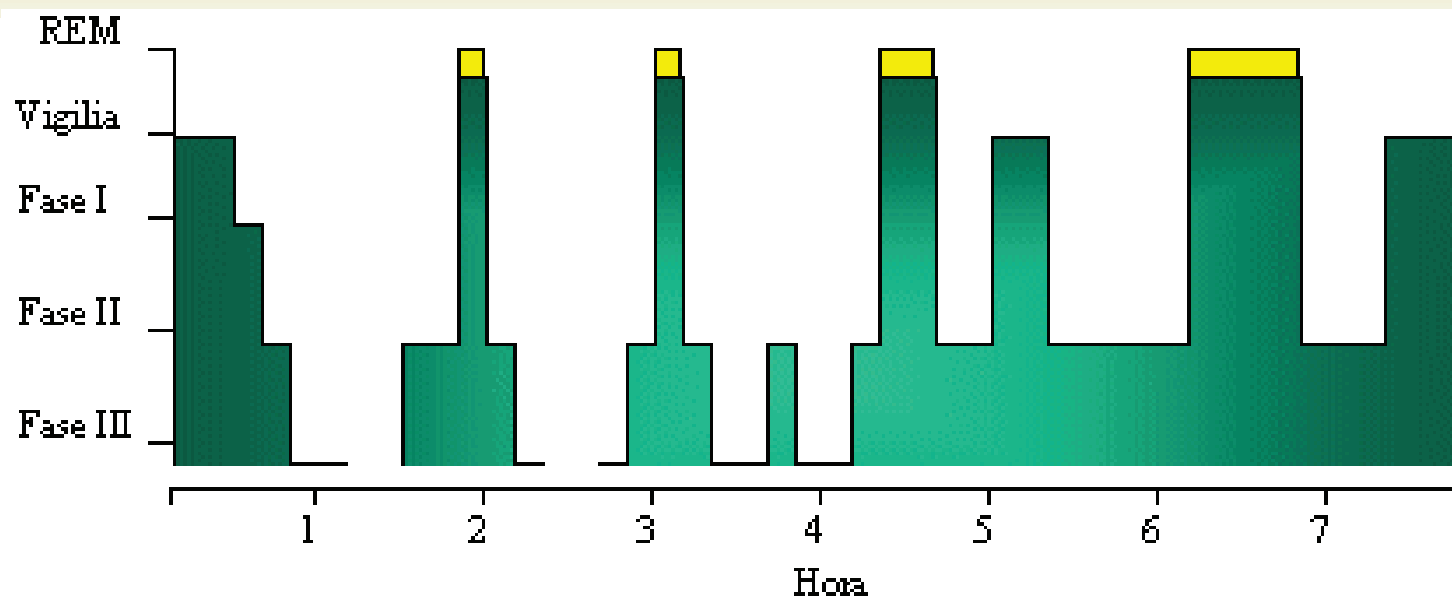
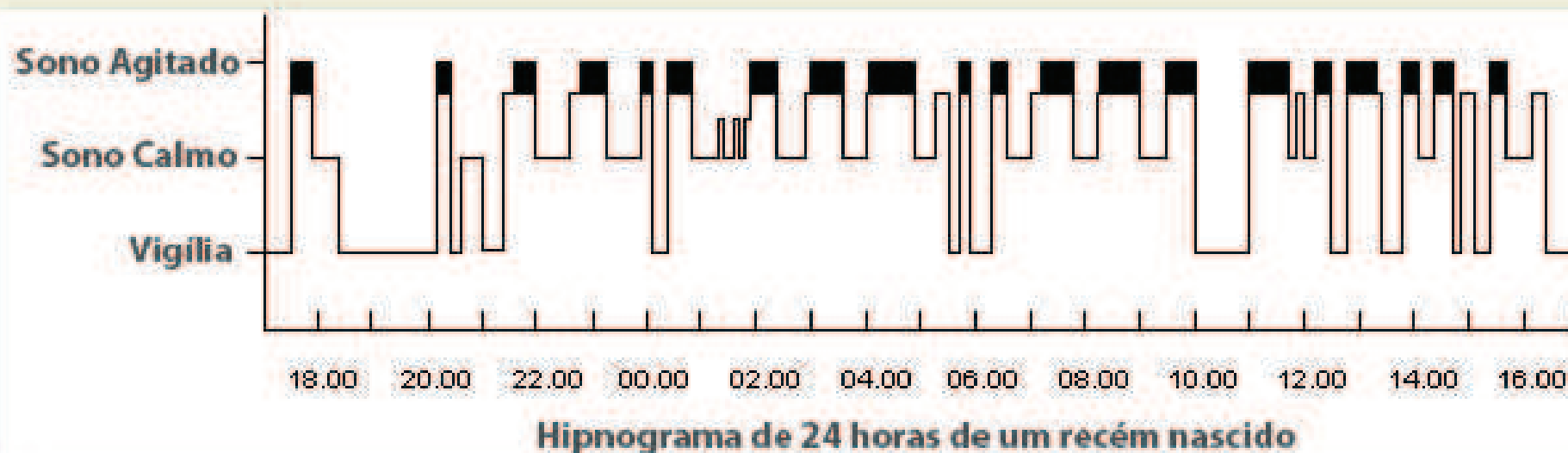




Y
0

1º CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPEZ DIAS
and International Meeting of Clinical Physiology

13 14 15
MAIO 2016
ESSELESA

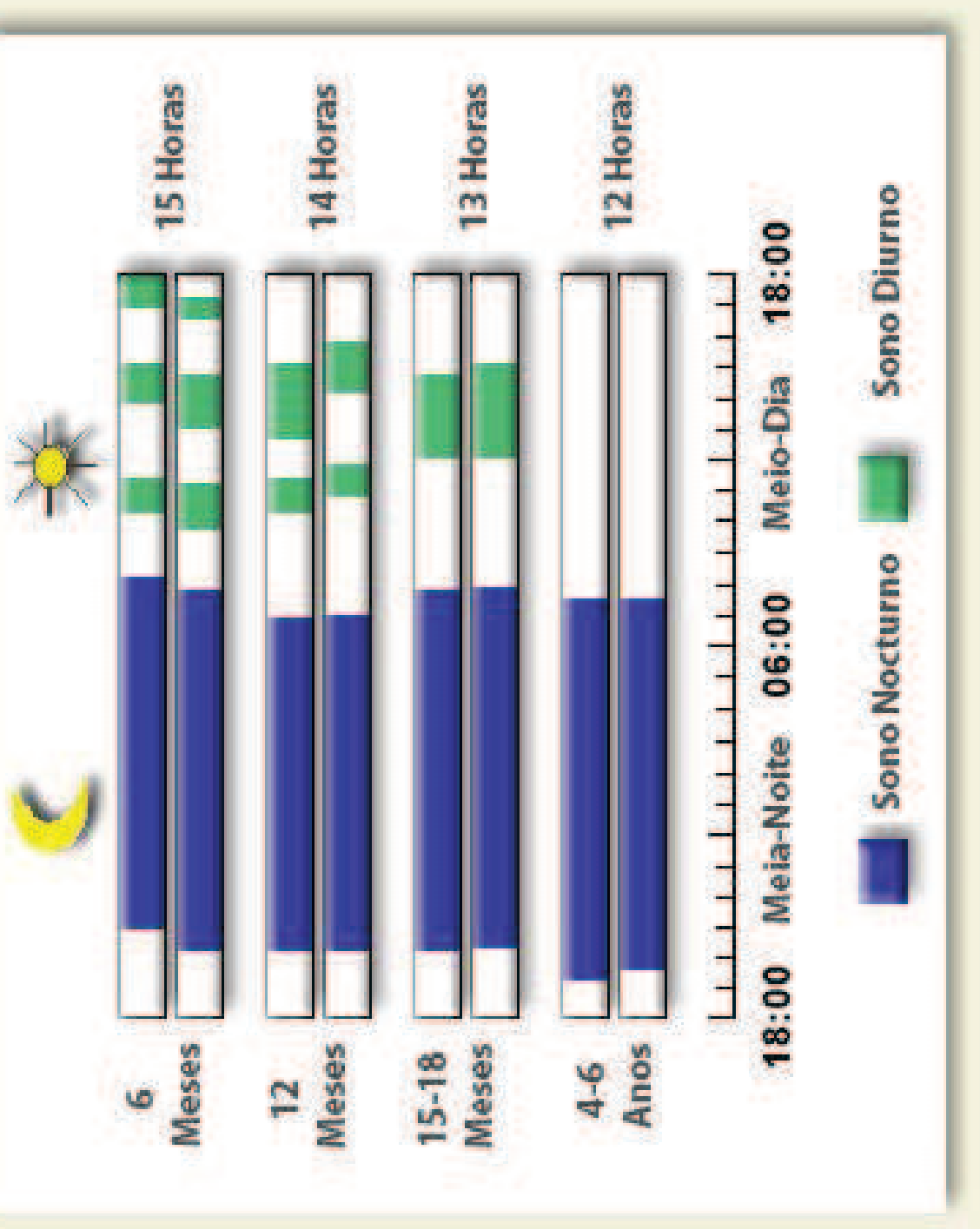




30

**1º CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA**
COLOA LUNEDÌ 04 DE MAIO 2016

13 | 14 | 15
MAIO 2016
13h - 18h





- NREM (Sono lento profundo)
 - Memória a curto prazo para longo prazo
 - ↑ Hormona do crescimento
 - ↑ Imunidade celular
 - ↓ Metabolismo/temperatura (homeostasia)

 - REM
 - 50% nos recém nascidos
 - 25% nos adultos
 - sonhos (atonia)
 - Formação/recuperação da memória
 - ↑ Imunidade humoral
 - ↓ Cortisol
-



Distúrbios do Sono na Infância

- Primeira Infância
 - ❑ Insónia idiopática
 - ❑ Insónia comportamental da infância
 - ❑ Terrores noturnos

- Segunda e Terceira Infâncias
 - ❑ Hipersónia (SAS, Narcolepsia, Kleine-Levin)
 - ❑ Sonambulismo
 - ❑ TDAH



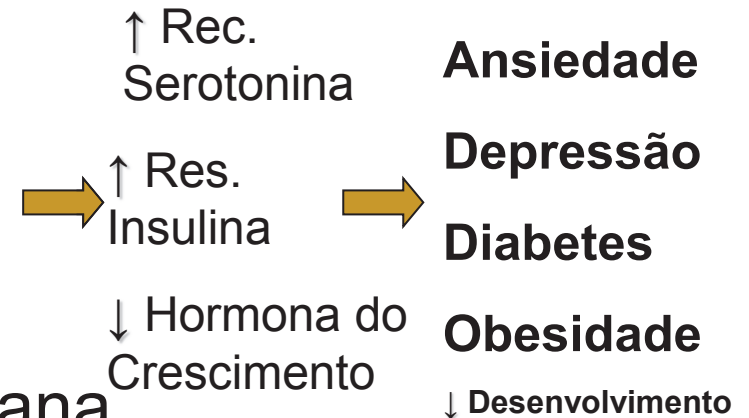
■ SASP

□ Obesidade Infantil

- Perturbação hormonal – hiperfagia
- ↑ IAH; ↑ Fragmentação; ↑ Cortisol

□ Hipertrofia Amigdalina/Adenoideana

- Cirurgia ≥ 3 anos



■ SDAH

- Diagnóstico erróneo
 - Estímulos vs Hipersónia
-



Y O S

1^o CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS
and International Meeting of Clinical Physiology

13 14 15
MAIO 2016
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS

- Palpitações, batimento cardíaco irregular
 - **Variações acentuadas de humor**
 - **Alterações na perceção da realidade: ver, ouvir ou sentir coisas que não existem**
 - **Pensamentos ou atos suicidas**
 - Síndrome de Tourette – descontrolo dos movimentos do corpo e da fala
 - Sintomas alérgicos – inchaços, erupções cutâneas, urticária, pieira ou falta de ar/dificuldade em respirar
 - Falta de apetite
 - **Insónias**
 - Náuseas
 - Nervosismo
 - Dores de cabeça
 - Boca seca
 - **Diminuição do crescimento e de peso**
 - Pressão arterial elevada
 - **Pânico**
 - Febre
 - Tosse, dor de garganta, irritação da garganta e/ou nariz
 - Agitações e tremores
 - Sonolência
 - Dores musculares
 - Sudação excessiva
-



Hormona do Crescimento

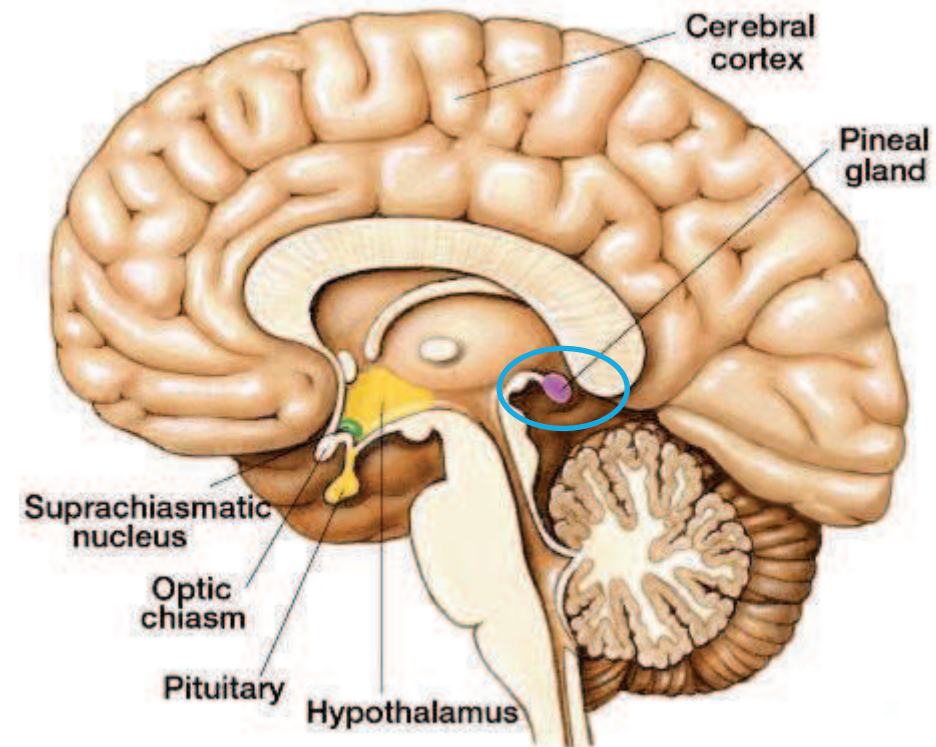
- ↑ Síntese proteica
 - Regeneração óssea/cartilagínea
 - Regeneração muscular

 - ↑ H.Fator de crescimento insulínico
 - ↑ recaptação de aminoácidos,
 - ↓ glicose sanguínea
-



Melatonina

- Ritmo circadiano
- ↑ 2-4h
- NSQ
 - ↓ Temperatura corporal
- **Inibida pela luz**





Y O

1º CONGRESSO
FISIOLOGIA CLÍNICA
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LOPES DIAS
and International Meeting of Clinical Physiology

13 14 15
MAIO 2016
ESL

Estilo de Vida



22h (2ª infância)



8h



9h no emprego

- 2h/dia
 - 474h/ano
 - **20 dias**
-



Bibliografia

- Cajochen C, Krauchi K, Wirz-Justice A, (2003). *Role of Melatonin in the Regulation of Human Circadian Rhythms and Sleep*. Journal of Neuroendocrinology; 15-437.
- Cauter E, Knutson K, Leproult R, Spiegel K, (2005). *The Impact of Sleep Deprivation on Hormones and Metabolism*. Medscape Neurology; 01-07.
- Davidson J, Moldofsky H, (1991). *Growth Hormone and Cortisol Secretion in Relation to Sleep and Wakefulness*. J Psychiatr Neurosci; 02-16.
- Gregory A, Caspi A, Eley T, Moffit T, O'connor T, Poulton R. (2006). *Prospective Longitudinal Associations Between Persistent Sleep Problems in Childhood and Anxiety and Depression Disorders in Adulthood*. Journal of Abnormal Child Psychology; 02-33.
- Michael P, El-Hakim H, Witmans M, Major P, Flores-Mir C, (2016). *Adenoid Hypertrophy in Pediatric, Sleep Disordered Breathing and Craniofacial Growth: The Emerging role of Dentistry*. 02-03.
- Paiva T, Penzel T, (2011). *Centro de Medicina do sono: Manual Prático*. Lidel.
- Sateia MJ, (2014). *International classifications of sleep disorders: highlights and modifications*. Chest; 14-0970.
- Tafet G, Idoyaga-Vargas V, Abulafia D, Calandria J, Roffman S, Chiovetta A, Shinitzky M, (2001). *Correlation between cortisol level and serotonin uptake in patients with chronic stress and depression*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience; 01-04.