

**Dr. Eduardo Moreno**

**Fisioterapeuta**

**CREFITO 2 . 58224F**

*Sono & Saúde*

*Apoio:*

*CriticalMed*

*Tema informativo*

ENCONTRO FINAL DE ANO

# SAÚDE DO HOMEM: SEXO E SONO

16 DE DEZEMBRO  
SEGUNDA-FEIRA  
14H AS 17H

## **EDUARDO MORENO**

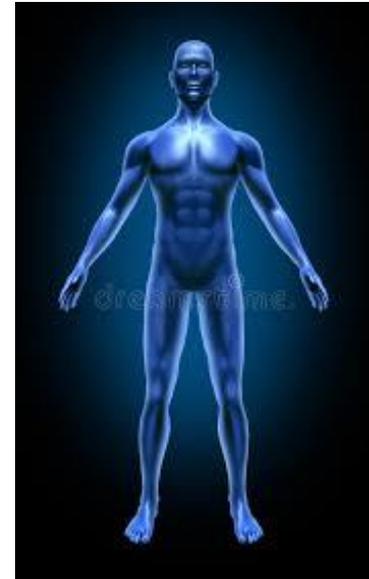
Fisioterapeuta especialista em atendimentos em Distúrbios do Sono (Ronco & Apnéia) e membro da Sociedade Brasileira do Sono.

## **MAURO BARBOSA JR.**

Fisioterapeuta do Centro de Medicina Sexual do Rio de Janeiro, Mestre em Ciências (UERJ), Professor em Fisioterapia Pélvica e Delegado Regional da Sociedade Brasileira de Estudos da Sexualidade Humana (RJ).

Centro de Cultura e Estudos em Segurança da COLPOL  
Rua 7 de Setembro, 141, 2º andar, Centro, RJ  
ENTRADA FRANCA | Inscrições na hora  
Infos: saudepcivil@gmail.com

# Seu CORPO & a ciência do SONO



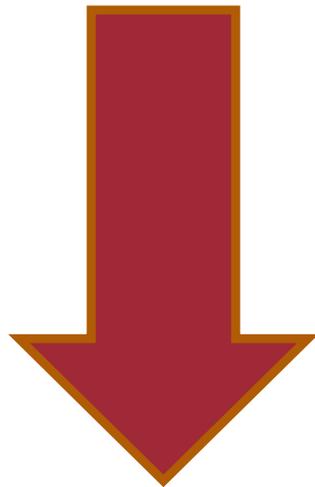
# **SONO**

**Tenho  
mesmo  
que  
DORMIR?**



# SONO

mas **antes...**





**SEU CORPO**  
ÊLE É O ÚNICO LUGAR QUE  
VOCE TEM PARA VIVER,  
**CUIDE DELE DIARIAMENTE,**  
PARA O **RESTO DA**  
**SUA VIDA!!!**

PRATIQUE  
EXERCÍCIOS  
REGULARMENTE COM  
MODERAÇÃO



# PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE COM MODERAÇÃO



**Não ultrapasse seus limites!**

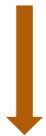
**Pense!!!**



# Alimentação saudável e em horários regulares!



O “combustível” para o  
seu corpo tem que ser o  
melhor para garantir saúde!



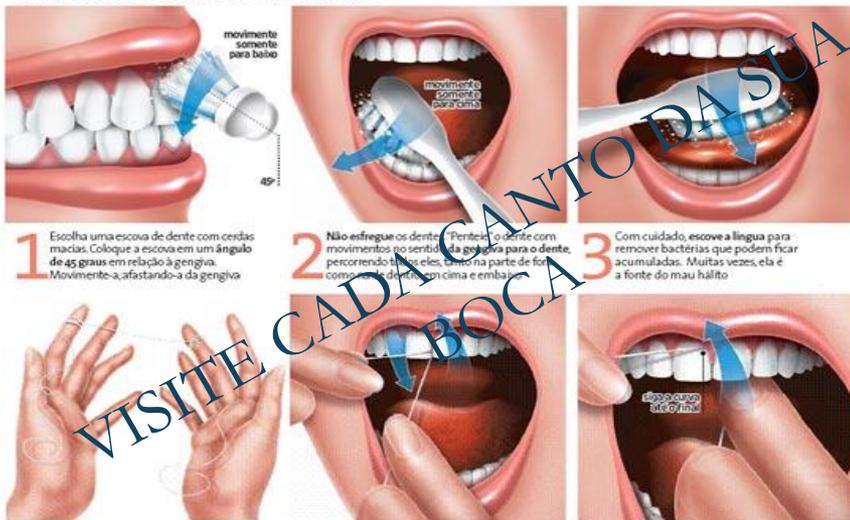


Controle o seu peso!!!



## CUIDE DA HIGIENE DO SEU CORPO

### Como escovar os dentes corretamente



**1** Escolha uma escova de dente com cerdas macias. Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente-a, afastando-a da gengiva.

**2** Não esfregue os dentes. "Penteie" o dente com movimentos no sentido da gengiva para o dente, percorrendo todos eles. Evite a parte de fora como você diria, com cima e embaixo.

**3** Com cuidado, escove a língua para remover bactérias que podem ficar acumuladas. Muitas vezes, ela é a fonte do mau hálito.

**4** Para completar a limpeza, use sempre fio dental. Use a proximadamente 40 cm de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.

**5** Siga, com cuidado, as curvas dos dentes. Não force o fio contra a gengiva, pois ela pode machucar e sangrar. Ao final, lave a boca com água.

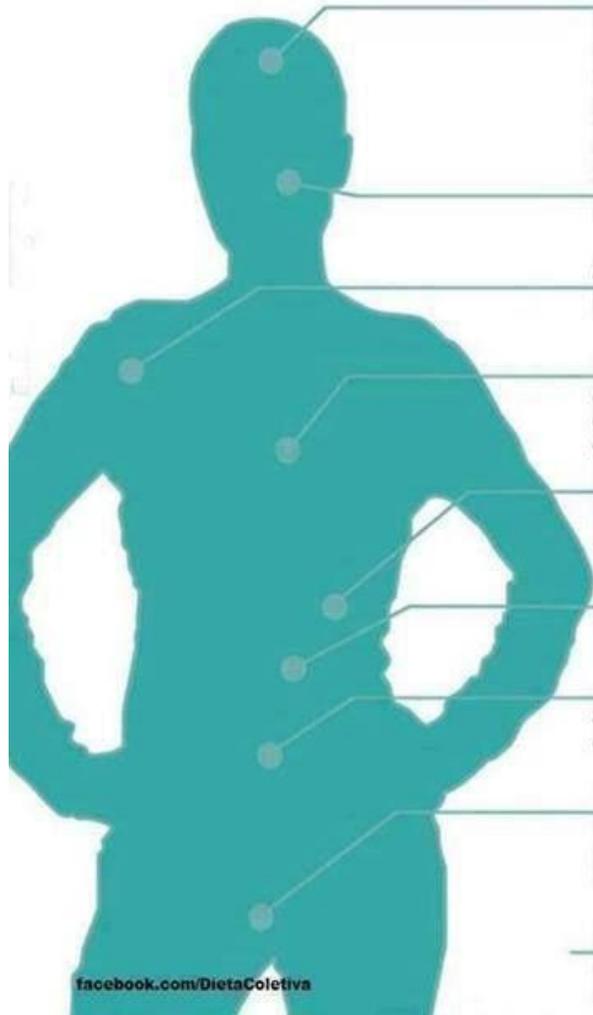
VISITE CADA CANTO DA SUA BOCA



and  
for the  
**stress**  
on a new  
of

# VOCÊ SABIA?

## O que o estresse faz com o seu corpo?



### **Cabeça**

Problemas com humor, raiva, irritabilidade, depressão, tristeza e falta de energia, oscilações no apetite, problemas de concentração, problemas para dormir, dores de cabeça, questões de saúde mental, distúrbios de ansiedade e ataques de pânico.

### **Pele**

Pele com problemas como acne.

### **Articulações e Músculos**

Dores, tensões, redução da densidade óssea

### **Coração**

Aumento da pressão arterial, dos batimentos cardíacos, colesterol e casos de ataques do coração

### **Estômago**

Cólicas estomacais, refluxo, náuseas e sensação de peso

### **Pâncreas**

Diabetes

### **Intestino**

Síndrome do cólon irritável, diarreia ou constipação

### **Sistema Reprodutivo**

Diminuição da libido, para homens - menor quantidade de produção de esperma, para mulher - aumento de cólicas

### **Sistema Imune**

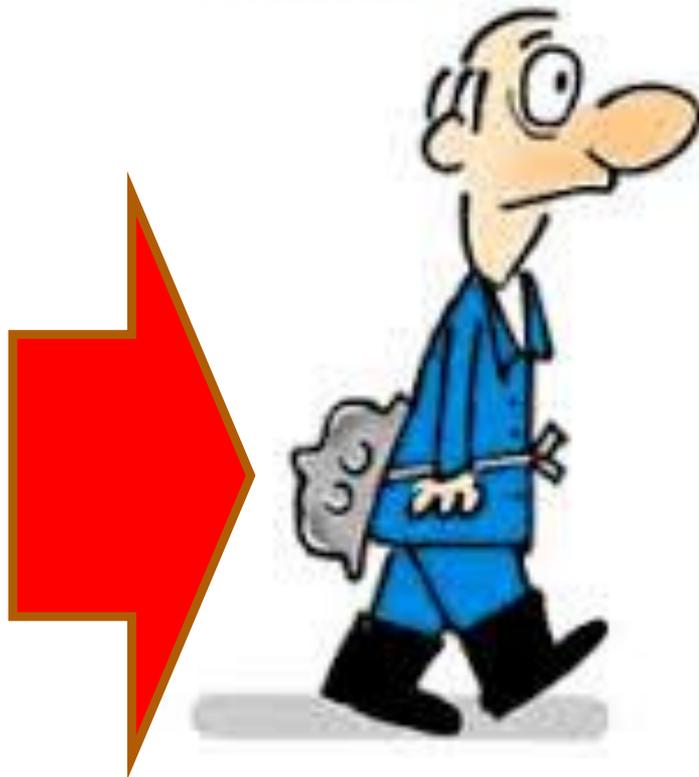
Diminuição da capacidade de defesa. Recuperação de doenças é mais lenta.

S  
O  
N  
O

**Minha GRANDE aula!!!**

O seu dia continua depois do trabalho!!!

SEGURANÇA  
NO TRABALHO



*Pericasso*

ESCUTE  
o SEU CORPO!

Lembre-se!!!

ÊLE É O ÚNICO LUGAR QUE VOCE TEM  
PARA VIVER,

SONO

# MITOLOGIA



- Segundo os Gregos NYST (**noite**) gerou 2 filhos:
- THANATUS (**morte**)
- HIPNOS (**sono**) e era quem distribuia sono entre os mortais e outros deuses.

SONO

# MITOLOGIA

- MORFEU, filho de HIPNOS, é o deus Grego que forma os sonhos.



- MORFEU= palavra Grega que significa "aquele que molda que forma".
- A droga "**morfina**" tem seu nome derivado de MORFEU, que provoca sonolência e efeitos análogos aos sonhos

**SONO**  
**Tenho mesmo que**  
**DORMIR?**



**TEM!!!**



# SONO

## Tenho mesmo que DORMIR?

TEM!

“Todo o ser vivo necessita de algum tempo de sono e cada um com suas características”

“Assim como a fome, a sede, o desejo sexual, a necessidade de repousar é um impulso psicológico inato no homem”



# Como é que funciona o sono

- O sono não é um processo passivo no qual a gente simplesmente desliga uma tomada e desmaia.
- É um processo ativo de recuperação do organismo.

## *SONO...*

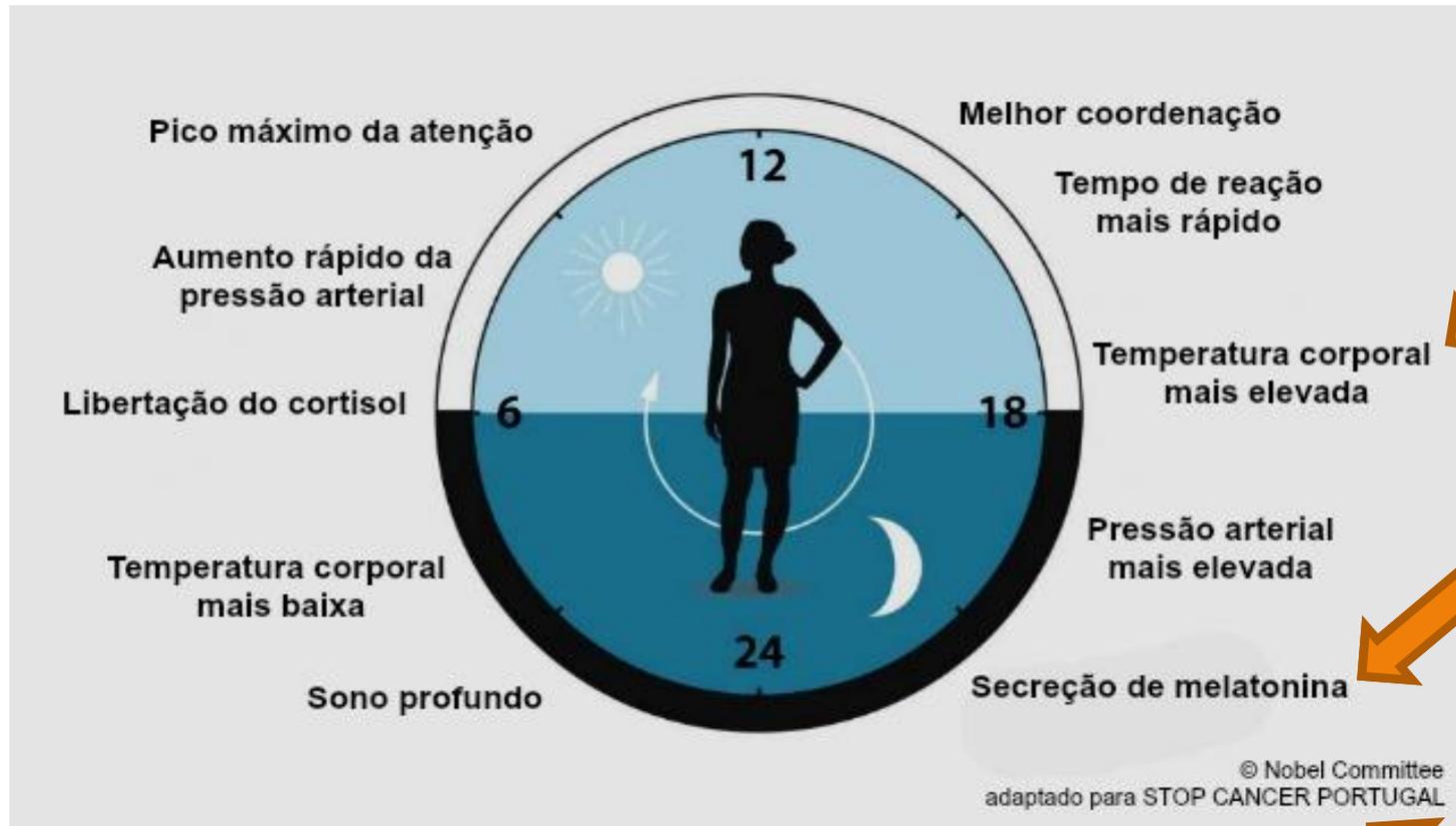
O SONO apresenta um estado comportamental **reversível**, diferente de quando se esta em coma (induzido ou patológico), com desligamento da percepção do ambiente e com modificação do nível de consciência e da responsividade a estímulos internos e externos.

Esta geralmente associado ao decúbito horizontal, inatividade física e olhos fechados.

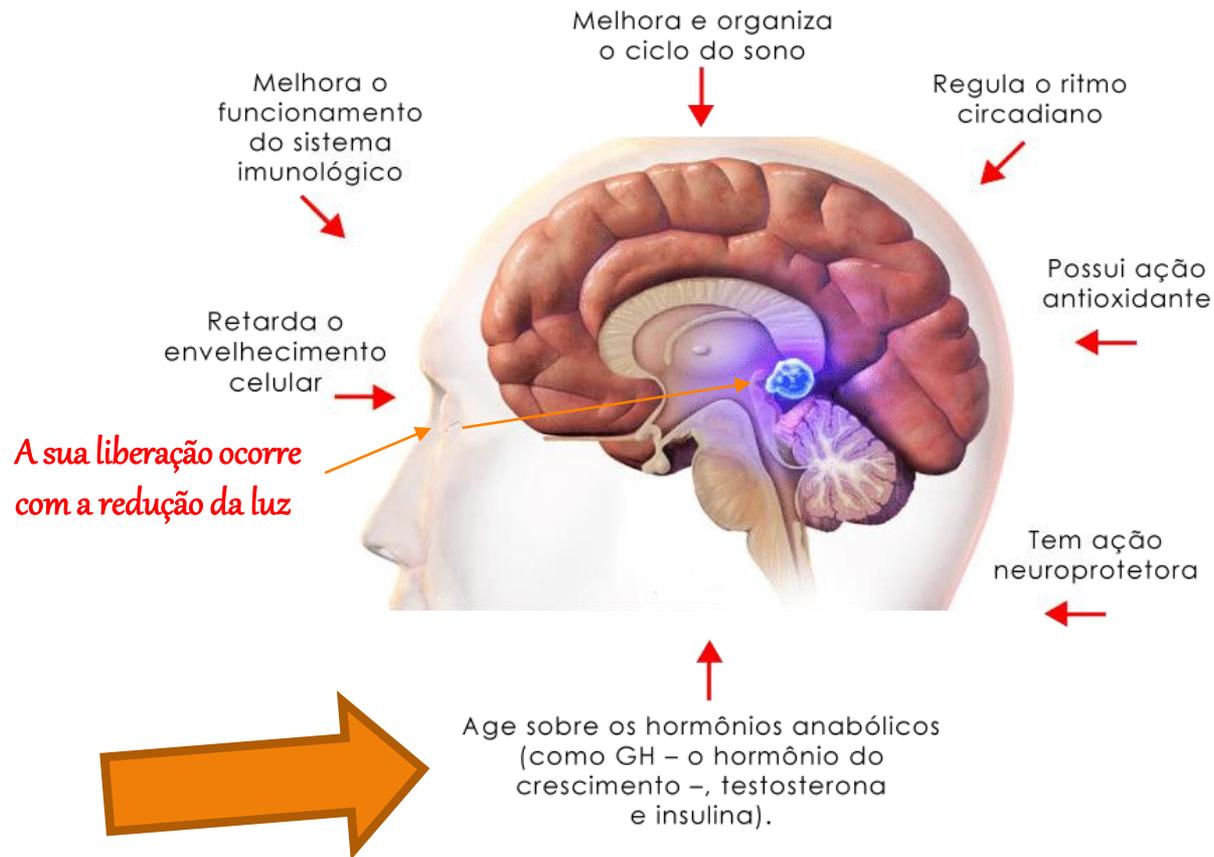
É um estado comportamental que ocupa o tempo de vida de cada espécie para modular e permitir a fisiologia durante o sono.



RITMO circadiano ou CICLO circadiano, se refere ao período de aproximadamente 24 horas, sobre o qual se baseia todo o ciclo biológico do corpo. (sono e vigília)



# funções da melatonina



COMO A LUZ  
DO CELULAR  
ATRAPALHA O  
SEU SONO?



Por que nós  
dormimos





**RESPEITE O SEU  
CICLO CIRCADIANO**

**VIGILIA**

**SONO**

# POR QUE NÓS DORMIMOS?

DICA 1:  
TIRE UMA SONECA DEPOIS DO ALMOÇO!

MELATONINA  
LUZ AZUL

DORMIR NO HORÁRIO CERTO



DICA 3:  
SE AFASTE DAS LUZES FORTES PELO MENOS  
UMA HORA ANTES DE DORMIR

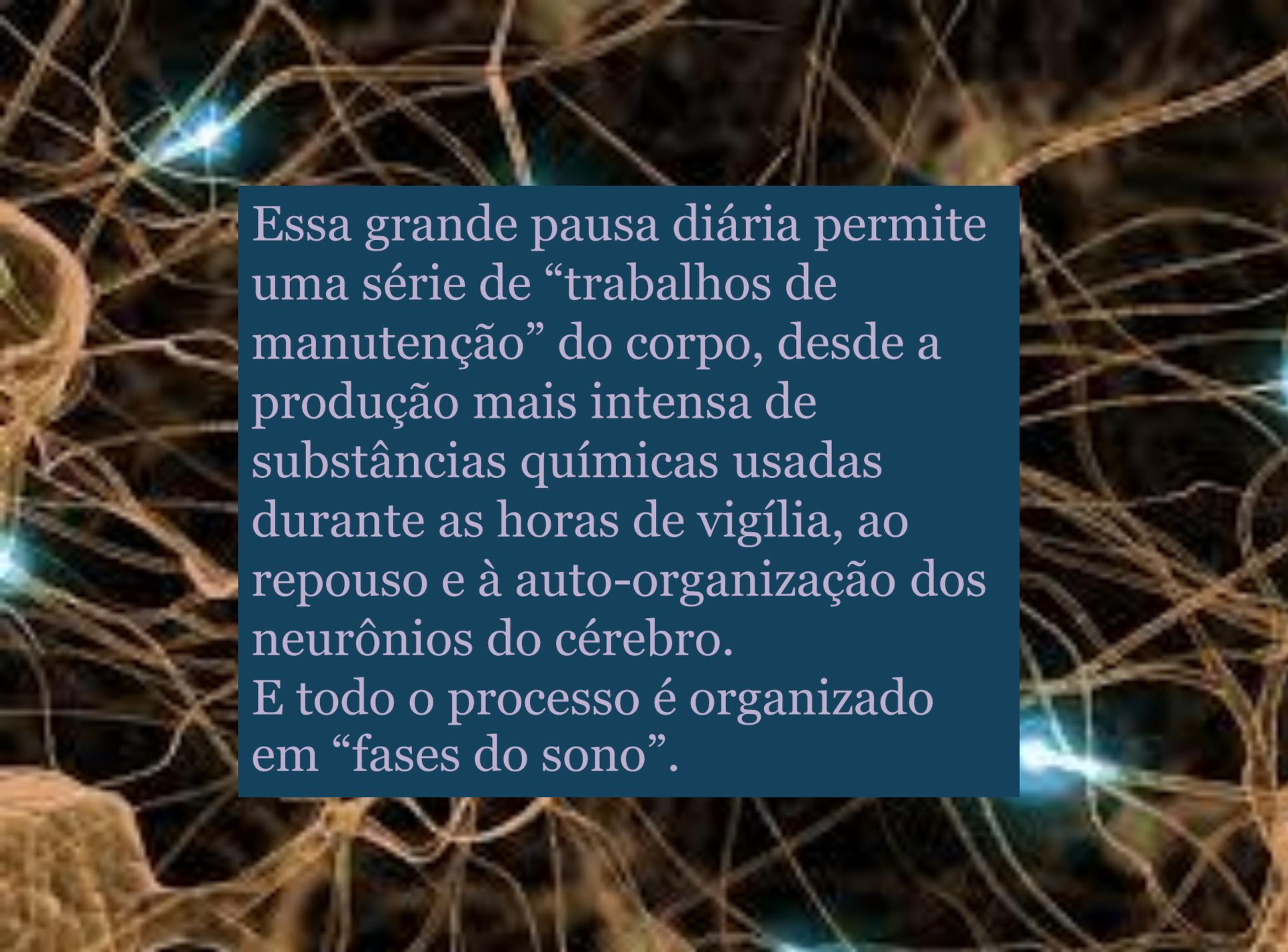
APÓS 16 HORAS ACORDADO

TRUSSARDI



ALCOOL, SONO  
NÃO COMBINAM!



A microscopic view of a neural network, showing a dense web of thin, brownish-yellow fibers (axons and dendrites) against a dark background. Several bright blue spots are scattered throughout the network, likely representing active neurons or specific chemical signals.

Essa grande pausa diária permite uma série de “trabalhos de manutenção” do corpo, desde a produção mais intensa de substâncias químicas usadas durante as horas de vigília, ao repouso e à auto-organização dos neurônios do cérebro. E todo o processo é organizado em “fases do sono”.

# Fases do SONO

## ESTÁGIO 1

Transição da vigília para o sono.

## ESTÁGIO 2

Início do sono mais pesado.

## ESTÁGIO 3

Início do sono profundo e da recuperação fisiológica.

## ESTÁGIO 4

Sono profundo com a diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial.

## REM

Sono restaurador, no qual o corpo fica imóvel, apenas os olhos se mexem e os sonhos acontecem.

**SEXO**

# FISIOLOGIA



Durante o sono ocorrem ereções tanto na mulher (clitoridiana) como no homem (peniana) e para este a ausência ou presença de ereção pode ser indício de impotência orgânica e psicogênica. Estes fenômenos são observados durante o sono

E ainda... **REM**

. Fixação da memória, aprendizado, solução de problemas, sonhos, desintoxicação, ....



## **FISIOLOGIA**

**Durante o sono, nas fases específicas, ocorrem liberação de diversos hormônios:**

**insulina – leptídeo – grelina –  
angiotensina – NATRIURÉTICO –  
HGH (HORMÔNIO DO  
CRESCIMENTO)  
dentre outros...**



O Hormônio do Crescimento, hGH ou somatotrofina como também é conhecido, é o mais abundante hormônio liberado pela hipófise.

***Sua produção ocorre em picos com maior intensidade à noite***, durante a fase de movimentos rápidos dos olhos (REM) e em picos menores, durante o jejum e após exercícios físicos. É um dos chamados hormônios de antienvelhecimento ou de pró-longevidade, ao lado do estrógeno, da testosterona, da pregnenolona, da melatonina e do DHEA. desidroepiandrosterona

O **DHEA** é um hormônio produzido naturalmente pelos rins, mas pode ser obtido da soja ou do inhame para ser usado como suplemento, que pode ser utilizado para retardar o envelhecimento, facilitar a perda de peso e evitar a perda de massa muscular, **já que ajuda na produção de outros hormônios sexuais, como testosterona**



## Entre os benefícios propalados pela boa produção do hGH estariam

1. Aumento da massa muscular.
2. Redução da gordura corporal.
3. Melhora de todos os tecidos incluindo a pele através da redução de rugas.
4. Restauração do tecido capilar.
5. Restauração da cor do cabelo.
6. Aumento na energia.
- 7. Aumento na função sexual.**
8. Melhora nos níveis de colesterol ldl/hdl.
9. Melhora na visão.
10. Melhora da memória.
- 11 Melhora no humor e no sono.**
- 12 Normalização da pressão arterial.
- 13 Aumento da resistência e fluxo sanguíneo para o coração.
- 14 Melhora no sistema imunológico.



## 10 dicas para dormir bem



**1** Crie o hábito de dormir todos os dias no mesmo horário.



**2** Reduza o consumo de estimulantes à noite.



**3** Opte sempre por colchão, travesseiros e roupas de cama confortáveis.



**4** Evite ingerir muitos líquidos antes de dormir.



**5** Faça exercícios! Eles proporcionam um sono mais tranquilo.



**6** Evite dormir com o computador ou a TV ligada.



**7** Seu quarto deve ser confortável: escuro, calmo e com uma temperatura agradável.



**8** Não vá dormir de estômago cheio.



**9** Utilize seu relógio biológico para dormir e acordar.



**10** Também não durma de estômago vazio! A fome pode atrapalhar o sono.

# **DISTÚRBIOS DO SONO..**

- São inúmeras as classificações dos distúrbios do sono que vão desde a insônia até as mais graves que levam a alterações da **QUALIDADE DE VIDA**, importantes **MORBIDADES** e até a **MORTE**.



# DISTÚRBIOS DO SONO...

INSÔNIA	BRUXISMO
SONILÓQUIO	NARCOLEPSIA
SONAMBULISMO	TERROR NOTURNO
<b>ENURESE NOTURNA</b>	SINDROME DAS PERNAS INQUIETAS (ACATISIA)
Epilepsia do sono	<b>APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO (ASO) ...</b>

# Apneia obstrutiva do sono (SAOS)

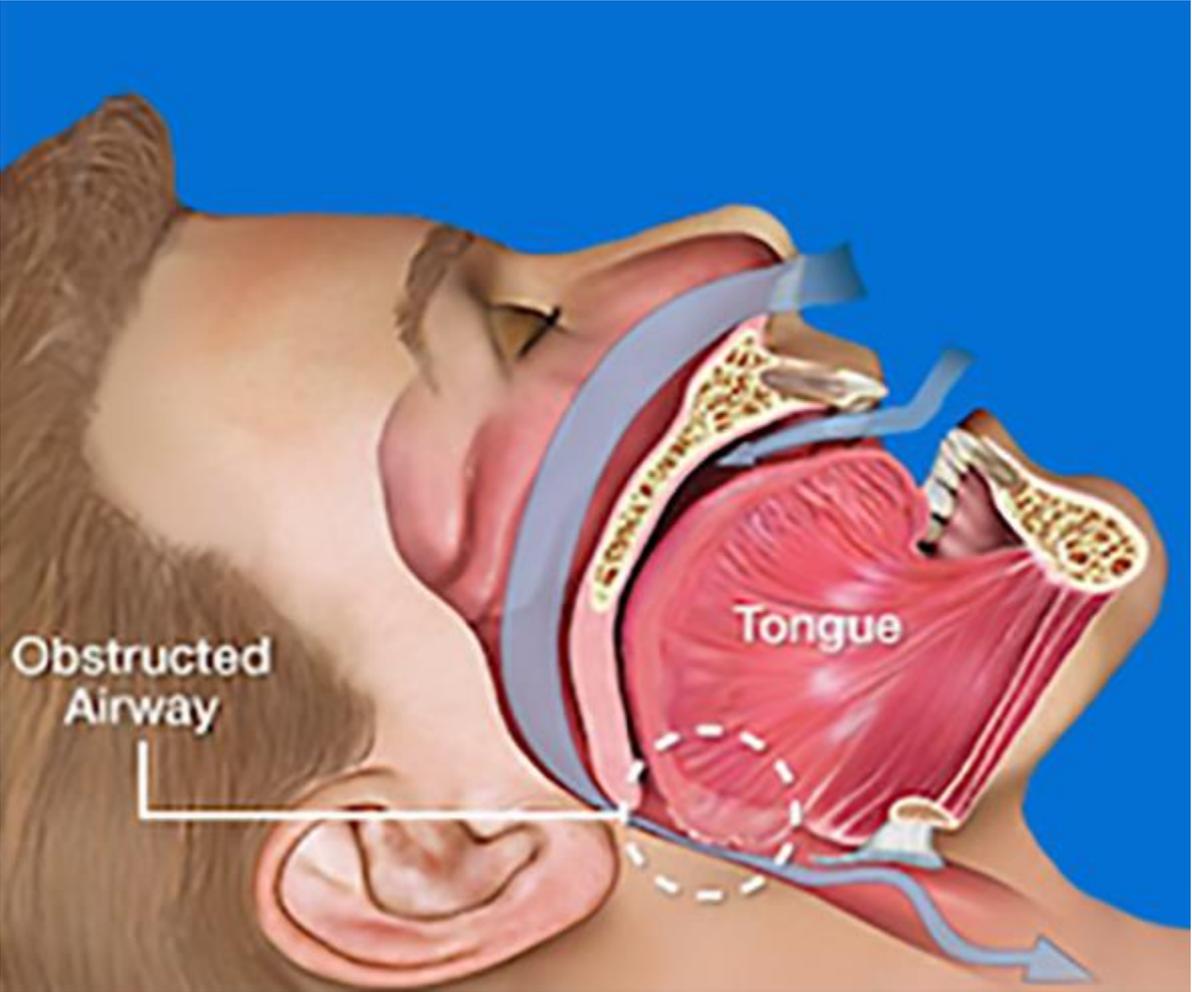
**Apneia obstrutiva do sono (SAOS) é uma parada respiratória provocada pelo colapamento das paredes da faringe. O distúrbio ocorre principalmente enquanto a pessoa está dormindo e roncando.**



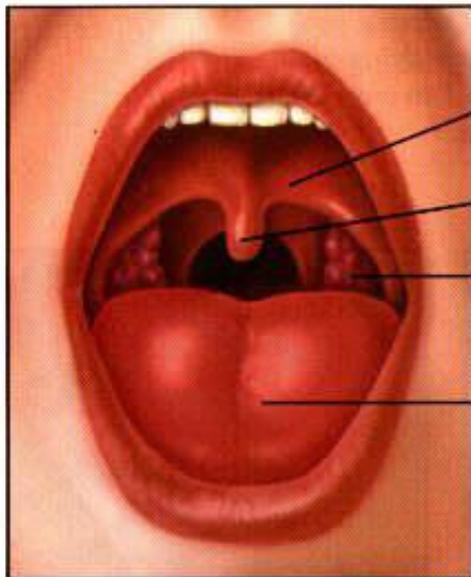
**Respiração Normal**



**Respiração Apneica**



# APNÉIA DO SONO

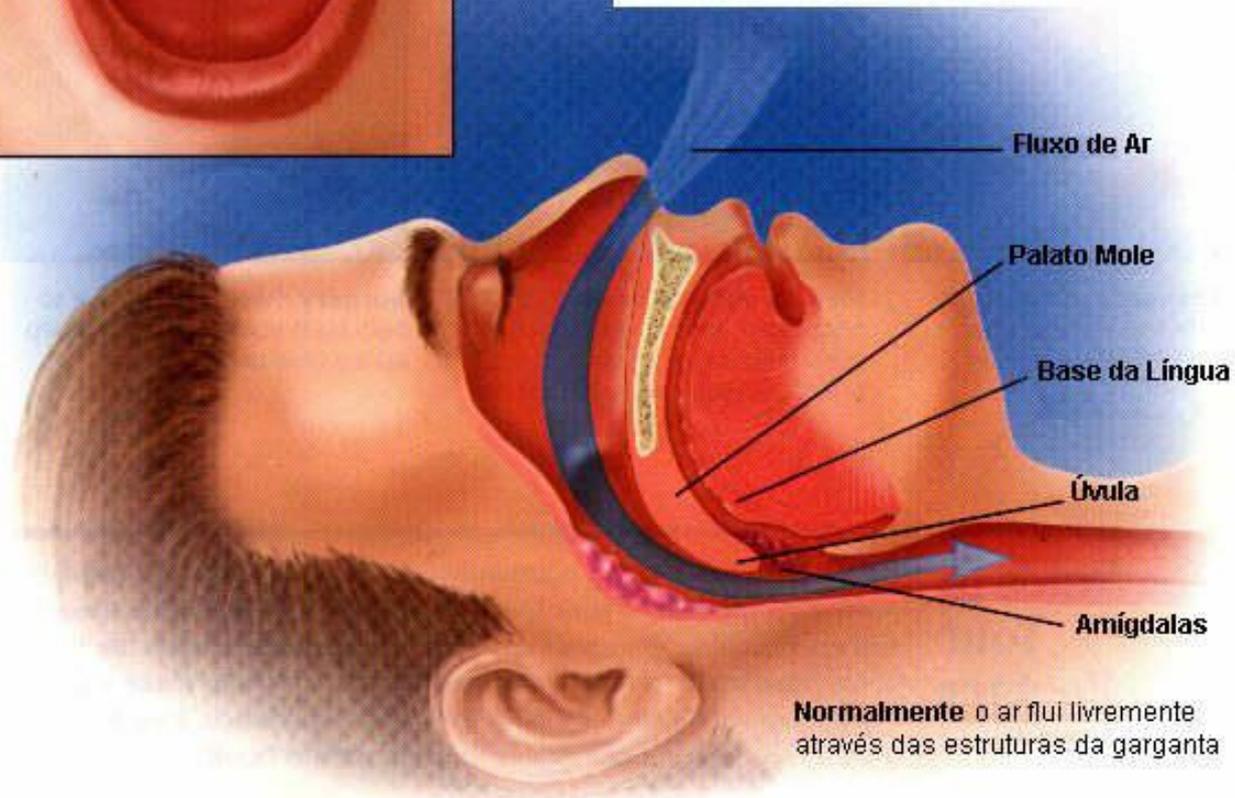


**Palato Mole** é o tecido na parte superior e posterior de sua boca. Ele ajuda a bloquear o seu nariz quando você engole.

**Úvula** é um alongamento de tecido que está pendurado em seu palato mole.

**Amígdalas** são bolas de tecido na garganta. Elas podem exercer um pequeno papel na defesa de seu corpo contra doença

**Língua** ajuda na fala, mastigação e deglutição.



Fluxo de Ar

Palato Mole

Base da Língua

Úvula

Amígdalas

**Normalmente** o ar flui livremente através das estruturas da garganta

## principais sintomas da apneia do sono:

- .Ronco alto ou frequente
- .Pausas respiratórias presenciadas durante o sono
- .Sons sufocantes ou ofegantes e sensação de sufocamento durante o sono
- .Sonolência diurna ou fadiga
- .Sono fragmentado
- .Dor de cabeça matinal
- .Nocturia (acordar durante a noite para ir ao banheiro urinar)
- .Dificuldade na concentração
- .Perda de memória
- .**Diminuição do desejo sexual**
- .Irritabilidade

.....



## Cochilo perigoso

Doentes de apnéia causam mais acidentes que bêbados

**O**s motoristas que sofrem de apnéia — surtos de interrupção da respiração durante o sono — estão sete vezes mais propensos a se envolver em acidentes de trânsito que pessoas que não apresentam o distúrbio. E o pior: os apnéicos têm o dobro de probabilidade de bater o carro quando comparados com quem dirige alcoolizado. Portanto, uma parcela considerável das 40 000 mortes por ano no trânsito brasileiro acontece por causa de uma doença que pode ser tratada, mas é ignorada pela maioria das pessoas que a têm. “O total de acidentes com doentes de apnéia pode ser até maior”, diz o médico Geraldo Rizzo, coordenador do Laboratório do Sono, o Sonolab, de Porto Alegre, onde um estudo de casos concluiu que pelo menos 20% das colisões envolvem um motorista sonolento ou adormecido. “Muita gente nem se dá conta de que dormiu ao volante.”



Bateu: motoristas nem se dão conta de ter dormido

O diretor do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo, Sérgio Tufik, explica que as noites maldormidas — há casos de pessoas que acordam mais de uma centena de vezes sem perceber — têm efeito cumulativo no organismo. Essa é a principal diferença entre o apnéico e o alcoólatra. Quem bebe em geral retoma a consciência depois do porre. Quem dorme mal está cada dia mais sonolento e sujeito a desastres. Na maioria dos casos, o doente cochila quando está dirigindo numa reta, sozinho, e não faz nada para evitar a batida. O médico mineiro José Reinaldo Mol ficou paraplégico num acidente assim. Dormiu ao volante, não fez uma curva e

bateu no barranco. “Só me lembro de ter caído violentamente no chão”, diz José Reinaldo.

Uma pesquisa do Instituto do Sono detectou que 43% dos motoristas de ônibus interestaduais sofrem de sonolência excessiva. Estima-se que 70% da população brasileira tenha algum tipo de distúrbio do sono e que 8 milhões possam ser classificados como apnéicos. É possível curá-los com cirurgia ou com o uso de aparelhos que impedem as paradas respiratórias noturnas. O diagnóstico exige dormir uma noite numa clínica, monitorado por equipamentos. Nos Estados Unidos e no Canadá, apnéicos são considerados inaptos para dirigir até que se tratem. No Brasil, uma resolução em debate no Conselho Nacional de Trânsito propõe medida semelhante. ■

Neide Oliveira

# **PESQUISA MOSTRA QUE CANSAÇO PROVOCA 33% DAS MORTES NAS ESTRADAS**

Texto de Cassiano Sampaio  
Redação Saúde em Movimento 19/12/2005

O levantamento, que contou com informações da Polícia Rodoviária Federal, mostra que anualmente 24 mil pessoas morrem nas RODOVIAS brasileiras. Desse total, 7.200 causadas em função da fadiga do motorista ...

Outros estudos do Departamento de Psicobiologia da UNIFESP afirmam que 48% dos motoristas **PROFISSIONAIS** voluntários tinham sonolência nos horários de trabalho e que 16% dos entrevistados admitiram dormir no volante. ...

## **Autoteste**

As seguintes perguntas irão ajudá-lo a avaliar o risco de apnéia do sono:

### **1. Você experimenta algum desses problemas?**

- Sonolência diurna também ao dirigir
- Sono não reparador
- Fadiga
- Insônia

### **2. Você já acordou com sensação de sufocamento ou engasgo ?**

### **3. O seu parceiro/a de cama percebeu que você ronca ou apresenta pausas respiratórias enquanto dorme?**

#### **4. Você tem algum desses outros sintomas?**

Noctúria (acordar durante a noite para ir ao banheiro urinar)

Dor de cabeça matinal

Dificuldade em concentrar

Perda de memória

**Diminuição do desejo sexual**

Irritabilidade

#### **5. Você possui alguma dessas características físicas?**

Obesidade - índice de massa corporal (IMC) de 30 ou superior

Tamanho grande da circunferência do pescoço

Língua ou amígdalas amplas

Maxila embutida

Pólipos nasais ou desvio de septo

## **6. Você tem algum desses problemas médicos que são comuns em pessoas com apneia do sono?**

Pressão alta

Hipertensão Pulmonar

Falta de ar

Distúrbios do humor

Doença arterial coronariana

Acidente vascular encefálico

Insuficiência cardíaca congestiva

Arritmias cardíacas

Diabetes tipo 2 ou Resistência insulínica

*Einstein*

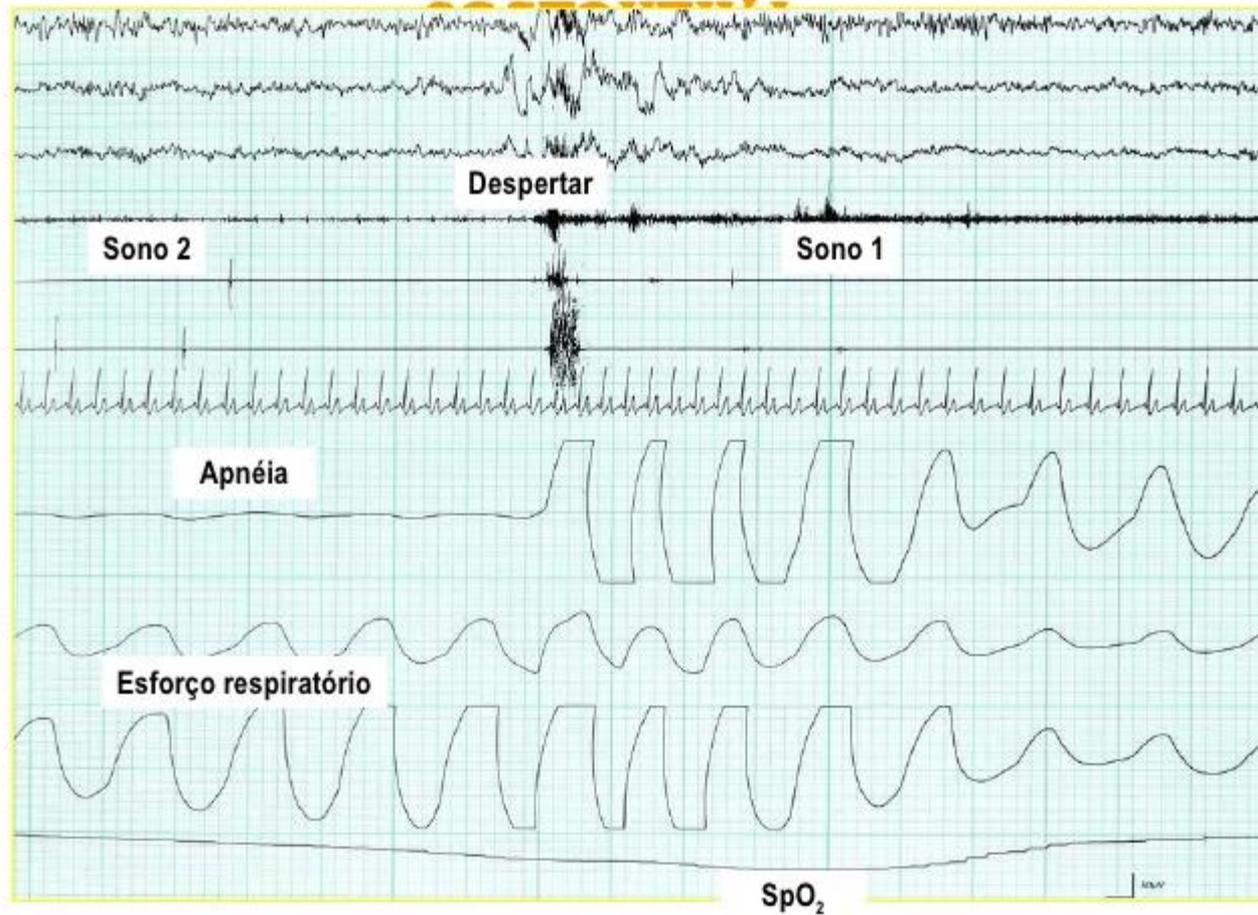
*Por dra. Nathalia Borio, pneumologista do*

**Consulte seu médico URGENTE!!!**

# **EXAME DE POLISSONOGRAFIA**

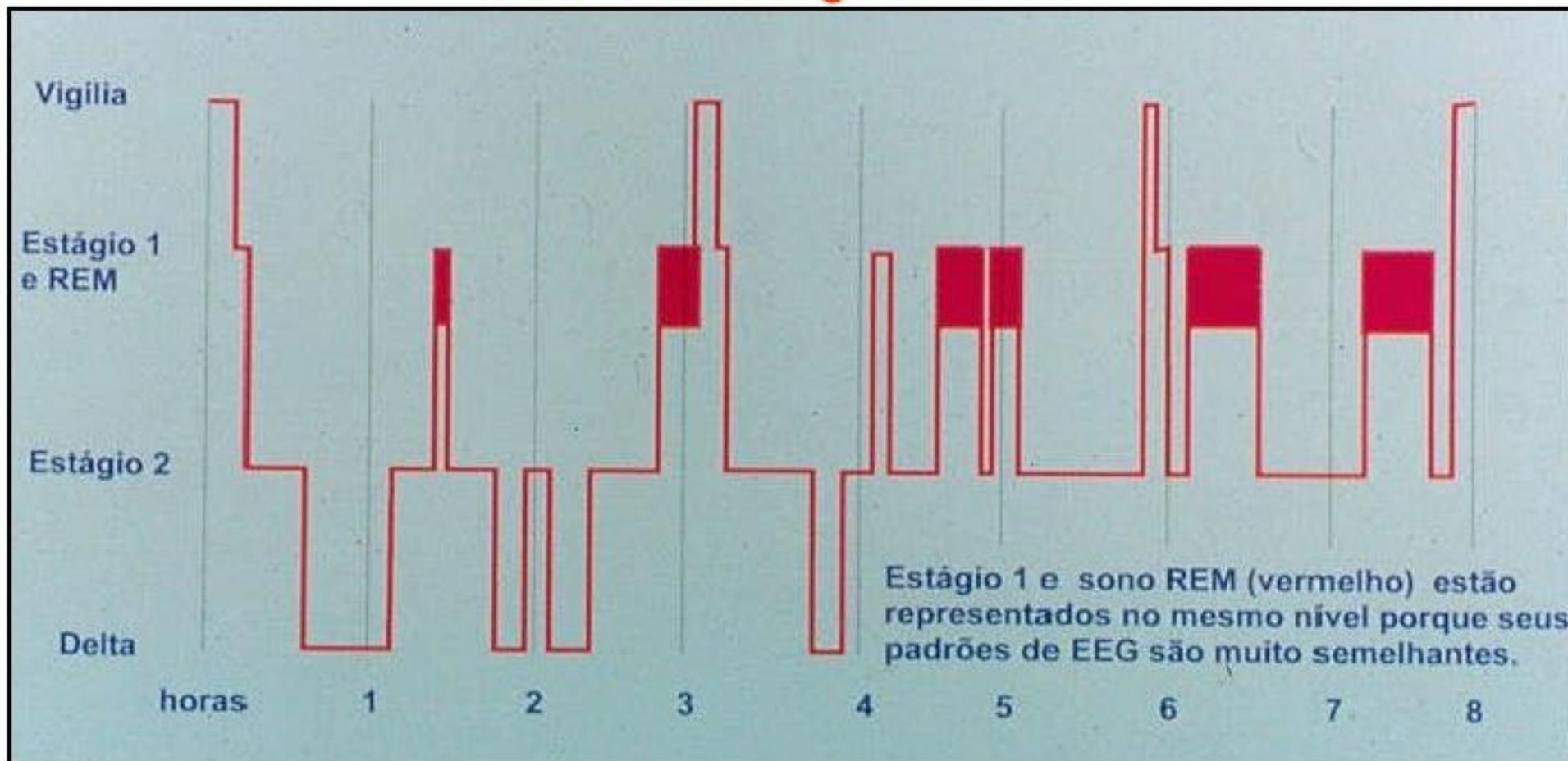


# APNÉIA



# HIPNOGRAMA

## Adulto jovem

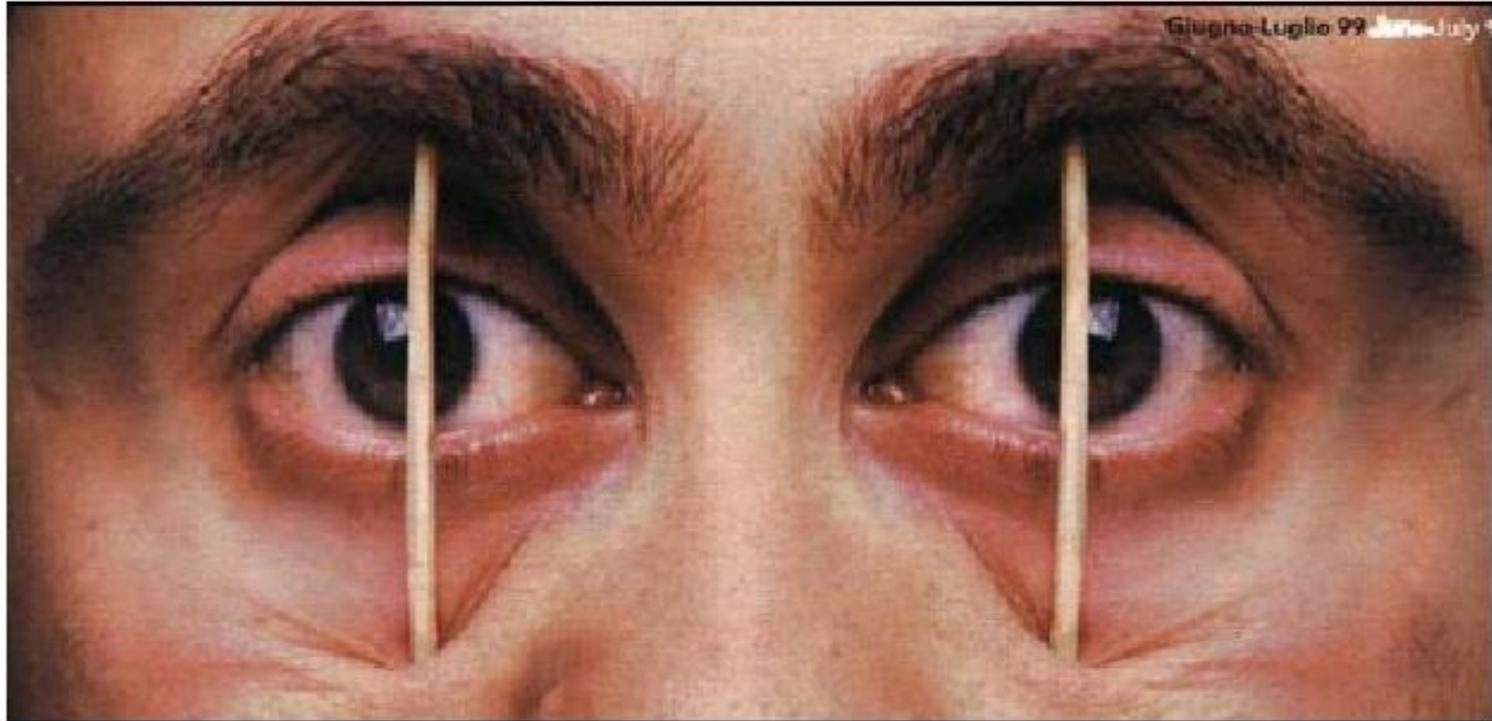






**SEU CORPO**  
ÊLE É O ÚNICO LUGAR QUE  
VOCE TEM PARA VIVER,  
**CUIDE DELE DIARIAMENTE,**  
PARA O **RESTO DA**  
**SUA VIDA!!!**

# PRIVAÇÃO DE SONO



## A falta prolongada de sono causa

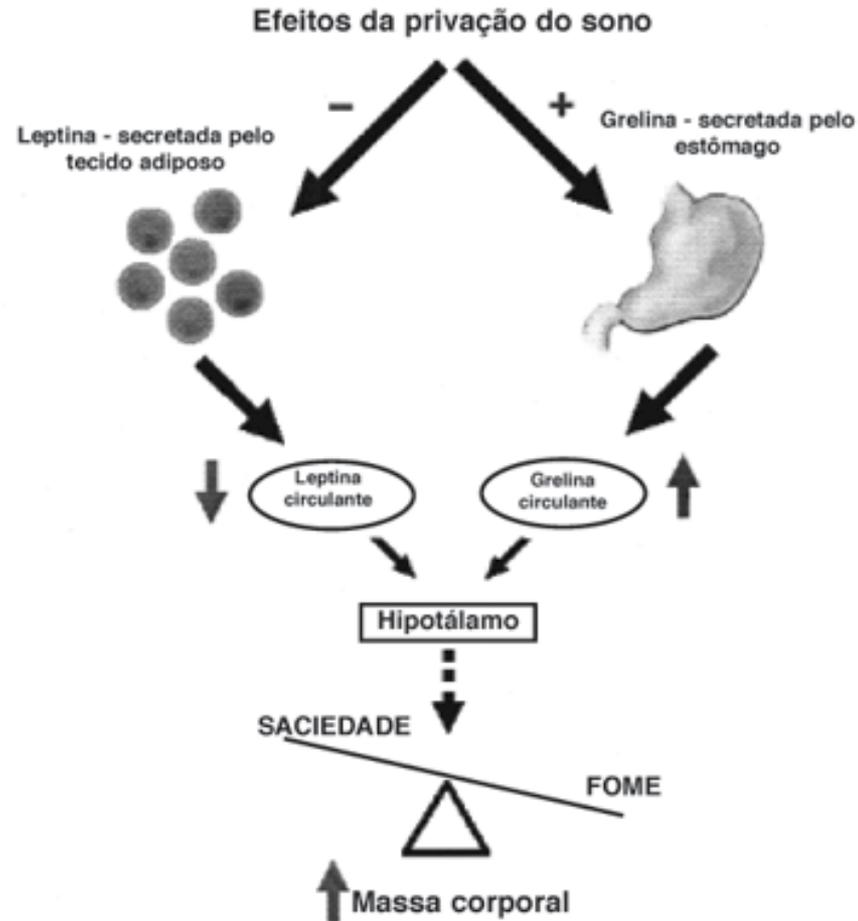
- Aumento da sensibilidade à dor.
- Irritabilidade, raiva, comportamento anti-social, mau humor constante.
- Nos tornamos mais sérios, inflexíveis, severos, apáticos, sem espontaneidade.
- Falta de sono prolongada pode causar: desorientação, paranóia e depressão.

# Privação de Sono

## ➤ CONSEQUÊNCIAS

- Alteração memória recente
- Déficit de julgamento
- Depressão / Ansiedade
- Irritabilidade, baixa energia, diminuição libido
- Acidentes (Chernobyl, Exxon Valdez, Challenger)
- Piora qualidade de vida e satisfação pessoal
- Problemas conjugais
- Diminuição imunidade

# OBESIDADE



**Figura 2.** Efeito da privação de sono no desajuste endócrino capaz de aumentar a ingestão alimentar e a massa corporal.

**FATOR EXTREMAMENTE  
IMPORTANTE:**

**O DÉBITO DE SONO**

**NÃO DISSIPA**

**É REDUZIDO SOMENTE COM SONO ADICIONAL**



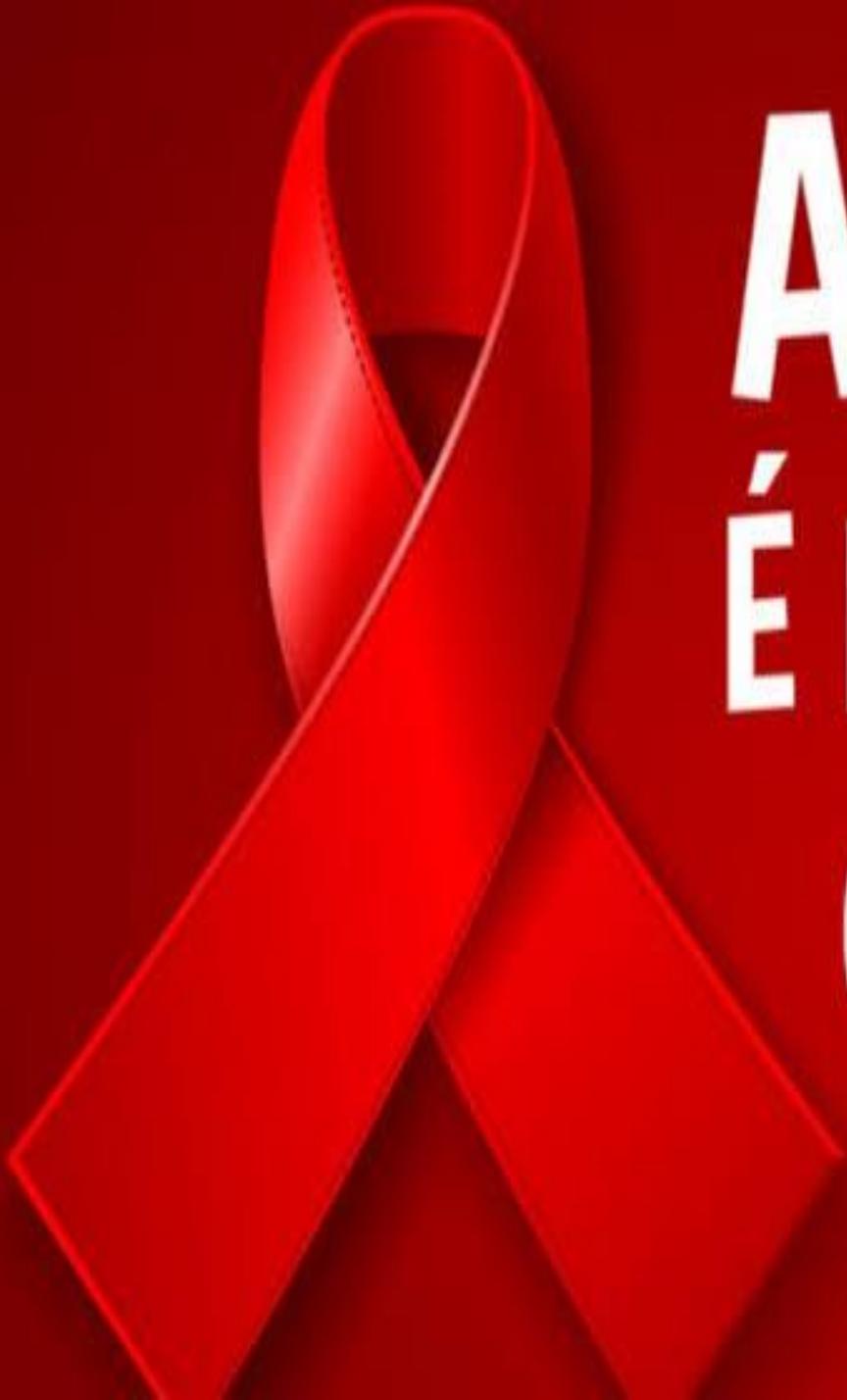
**SEU CORPO**  
ÊLE É O ÚNICO LUGAR QUE  
VOCE TEM PARA VIVER,  
**CUIDE DELE DIARIAMENTE,**  
PARA O **RESTO DA**  
**SUA VIDA!!!**

**CUIDAR  
DA SAÚDE  
TAMBÉM É  
COISA DE  
HOMEM!**



**DR.  
TOQUE**





**A VIDA  
É MAIS FORTE  
QUE A AIDS**

**DEZEMBRO VERMELHO  
APOIAMOS ESTA CAUSA**

CUIDE DE SUA PELE

# # Dezembro # Laranja

Prevenção ao Câncer de Pele



*obrigado*



Dr. **EDUARDO MORENO**