

EFEITO PRIMEIRA NOITE NA POLISSONOGRAFIA DE AMBULATÓRIO: SERÁ UMA REALIDADE?

M. Picado^(a), J. Belo^(a,b), M. Meira e Cruz^(c,d)

^(a) ESTeSL-IPL - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, Portugal; ^(b) H&TRC - Centro de Investigação em Saúde e Tecnologia, ESTeSL-IPL, Lisboa, Portugal; ^(c) APCMS - Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono, Portugal; ^(d) Centro Cardiovascular e Instituto de Fisiologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

INTRODUÇÃO

A estrutura do sono pode sofrer alterações na primeira noite do estudo polissonográfico devido à exposição a um novo ambiente^{1,2,3}. Alguns autores defendem a necessidade de se excluir da análise dos dados a noite de adaptação ao laboratório uma vez que estes podem não refletir a realidade. A maioria das evidências disponíveis são resultado de estudos polissonográficos realizados em laboratório do sono, não existindo dados atuais no que concerne a estudos ambulatórios em casas particulares^{1,3}.

O **objetivo deste estudo** é comparar os dados **subjettivos** e **objetivos** entre a primeira e segunda noite de uma **polissonografia (PSG)** de **ambulatório**.

METODOLOGIA

• Procedimento:

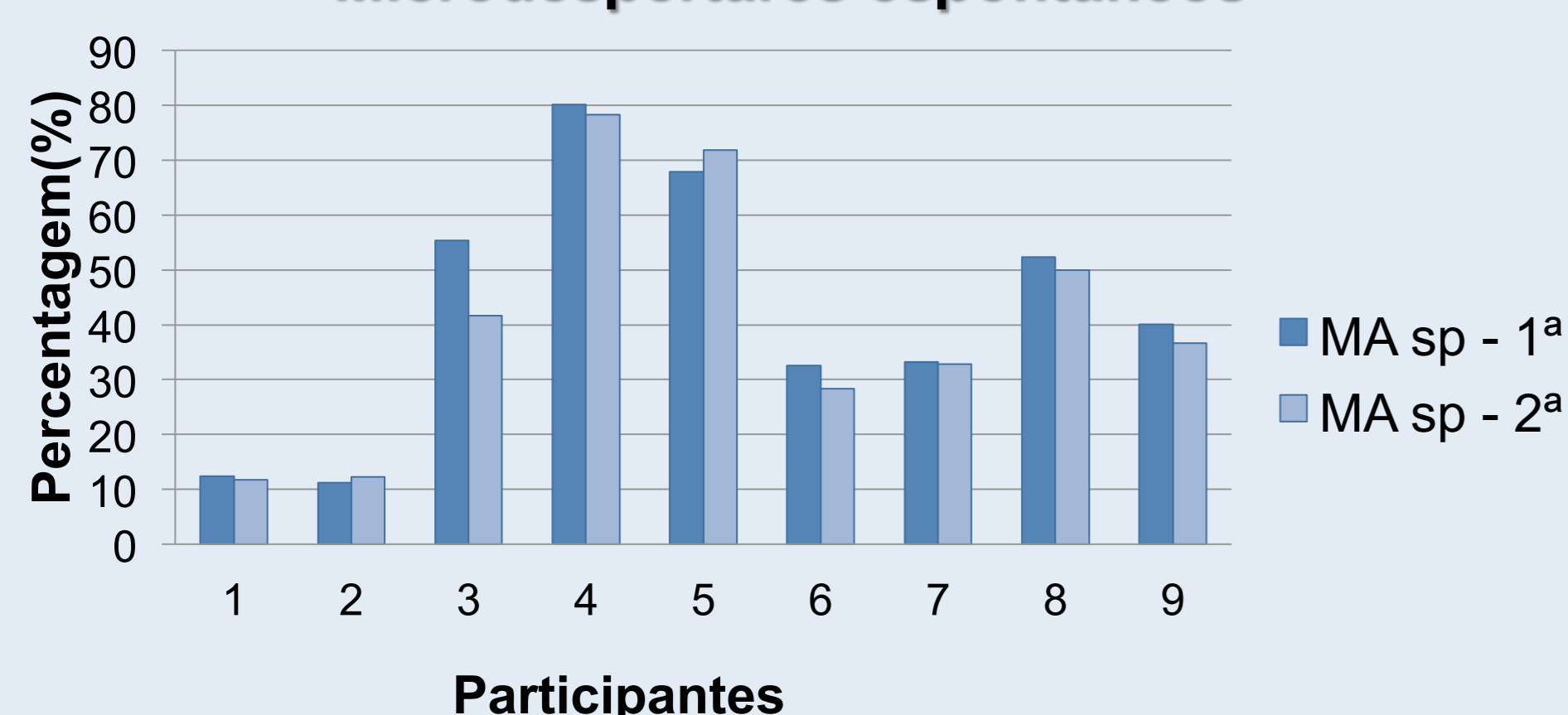
- Realização de **PSG nível II em 2 noites consecutivas** durante a semana.
- Gravação de diferentes variáveis em simultâneo para o estadiamento do sono: eletroencefalograma (C3-M2,F3-M2,O1-M2;C4-M1,F4-M1,O2-M1); **eletromiografia** do mento e **eletroculograma**.
- **Variáveis do estudo:** Tempo Total de Sono (TTS); latência de sono (LS), latência de sono REM (RL), tempo em vigília após o início de sono (WASO), eficiência do sono (ES), percentagem de TTS em cada fase (N1,N2,N3 e REM) e microdespertares espontâneos (MAsp).
- Utilização do **equipamento SOMNOscreen™ plus**.
- Aplicação do **score de sono da Sociedade Americana de Medicina do Sono (2017)** para os critérios de classificação das variáveis.
- Avaliação da qualidade do sono através de uma **escala do tipo Likert** com quatro níveis de resposta.

• Critérios de Inclusão:

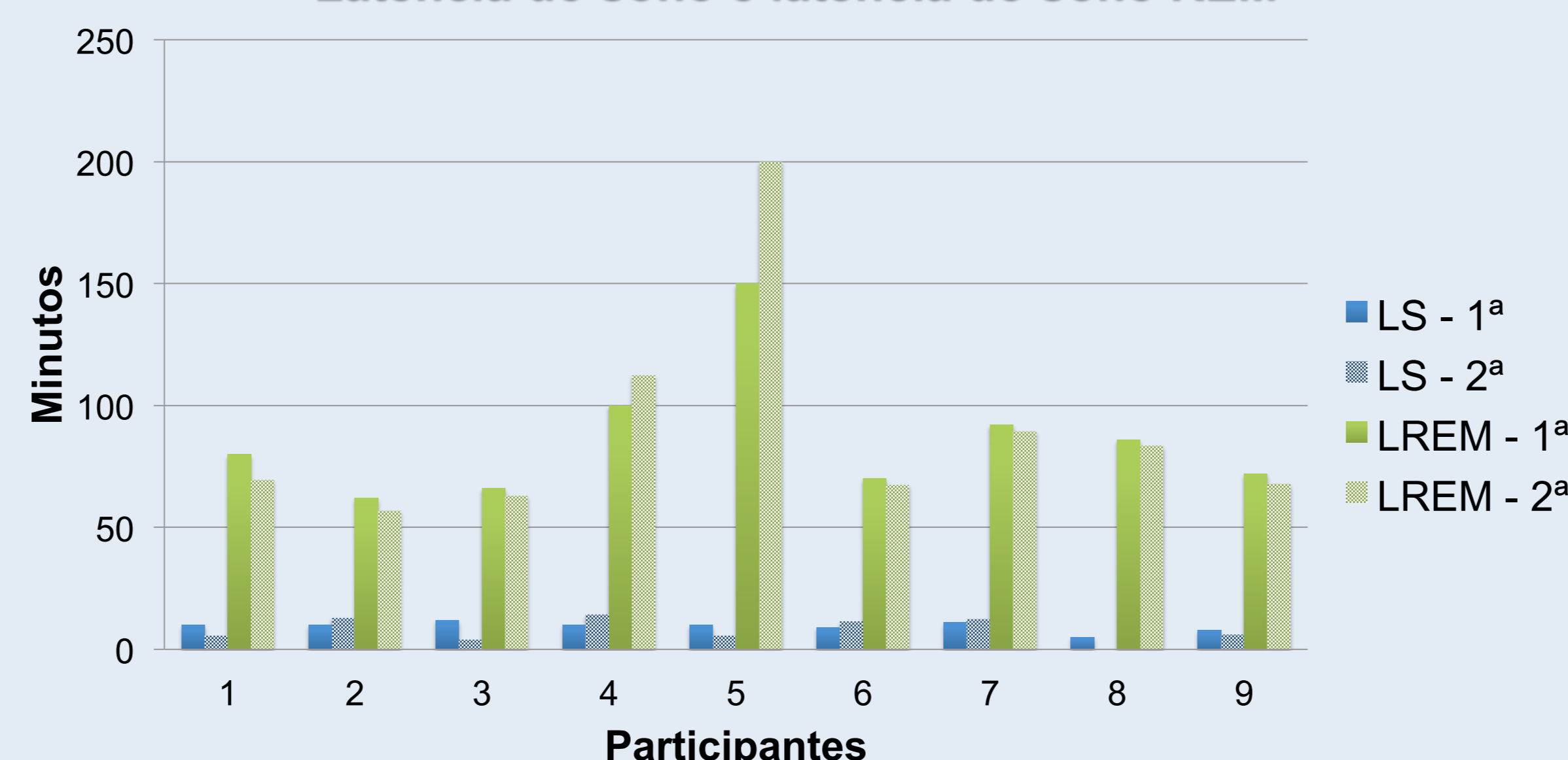
- **Homens** saudáveis;
- Residentes na área urbana de Lisboa, Portugal;
- **Ausência** de problemas de sono;
- Idades compreendidas entre os **25-40 anos**;
- Não – fumadores;
- **Sem coabitação com crianças** com idade inferior a 5 anos.

RESULTADOS

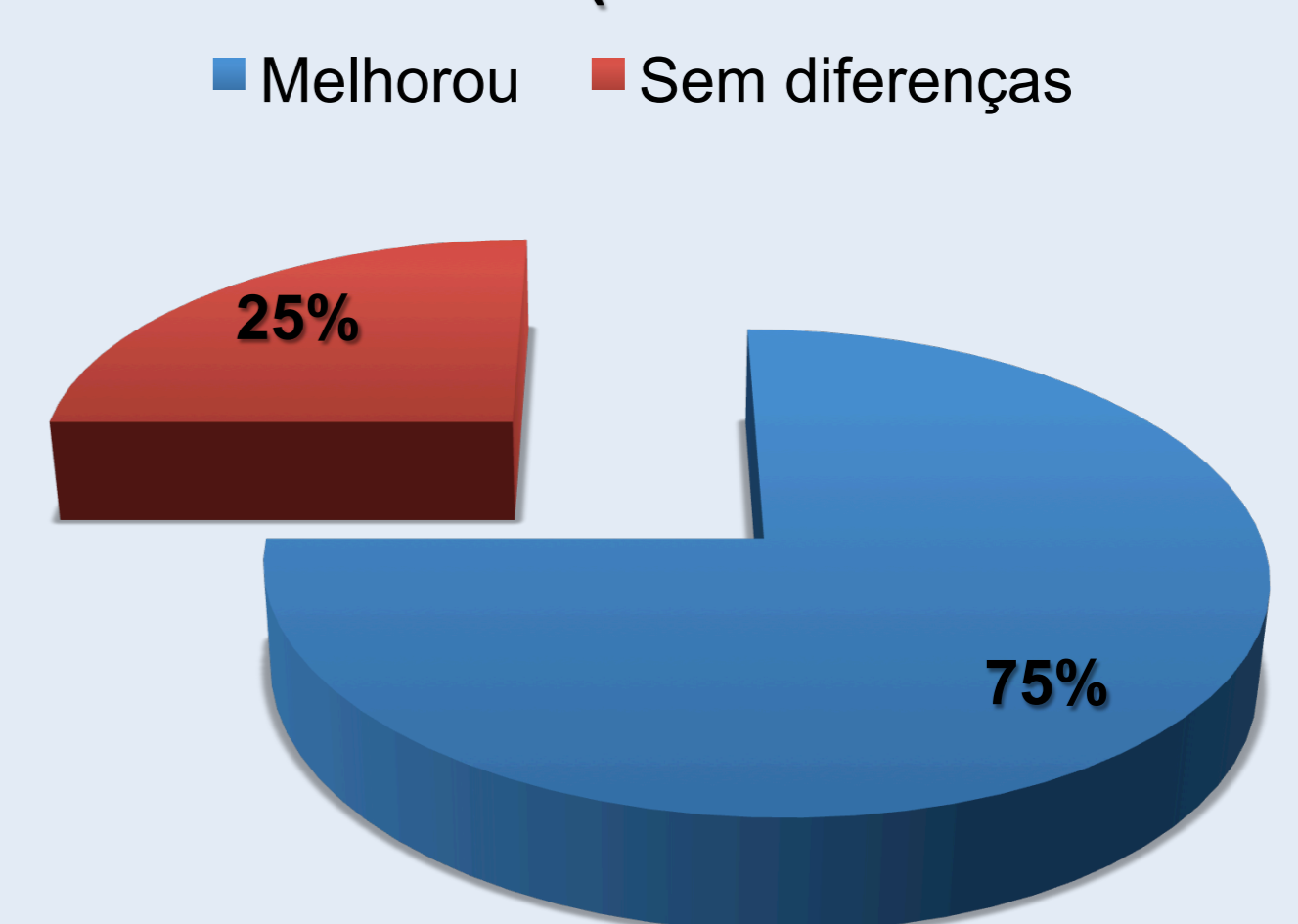
Microdespertares espontâneos



Latência do sono e latência do sono REM



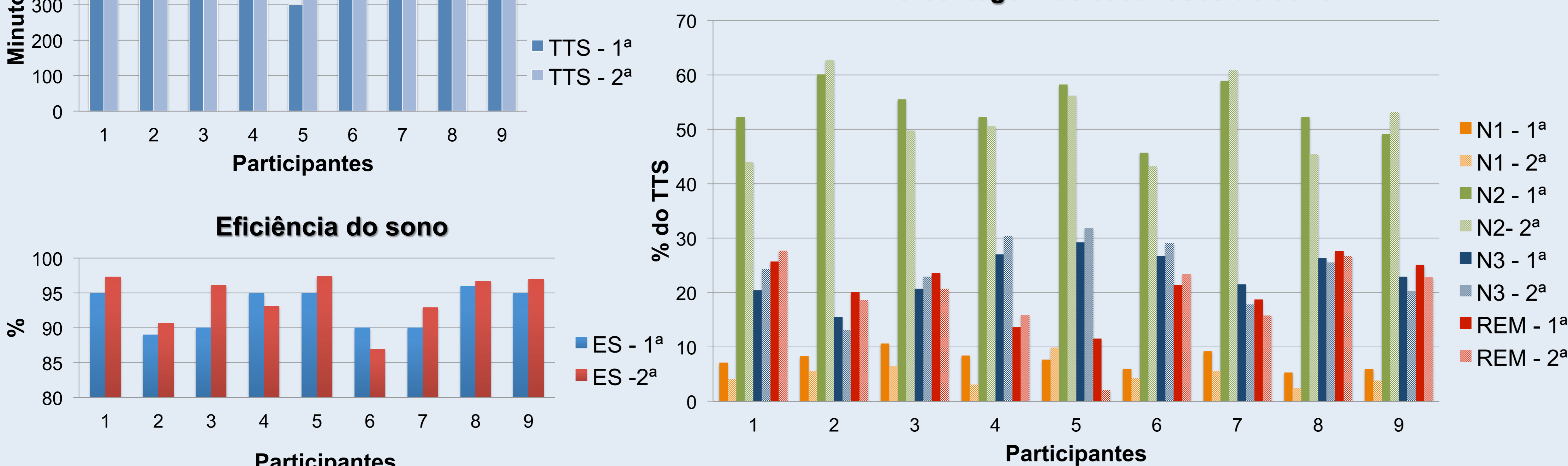
Qualidade do sono (entre a 1ª e 2ª noite)



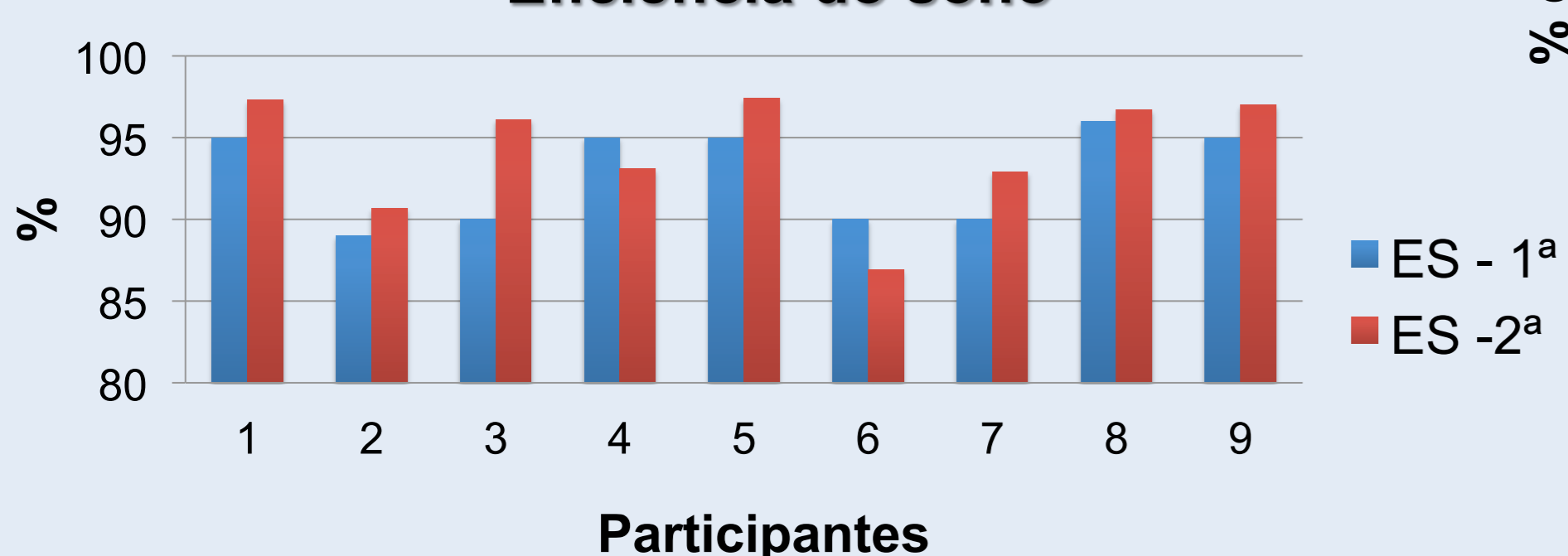
Tempo total de sono



Percentagem de cada fases do sono



Eficiência do sono



		1ª noite	2ª noite	p
TTS	min	390,6	393,8	.362
ES	%	92,8	94,2	.173
LS	min	9,4	8,1	.365
RL	min	86,4	90,1	.513
WASO	min	18,6	17,4	.240
N1	%	7,6	5	.021
N2	%	53,8	51,8	.196
N3	%	23,4	23,9	.584
REM	%	20,8	19,3	.249
MAsp	%	42,8	40,4	.008

CONCLUSÕES

Apesar da avaliação subjetiva dos participantes sobre o sono indicar que a qualidade do mesmo **aumentou na segunda noite**, neste estudo **não se identificaram diferenças estatísticas significativas entre os resultados** das duas noites consecutivas. Na literatura, as diferenças documentadas estão relacionadas com o ambiente do laboratório e o nosso estudo demonstrou que em casa dos voluntários a estrutura do sono pode não ser afetada.

REFERÊNCIAS

1. Agnew HW, Webb WB, Williams RL. *The first night effect: an EEG study of sleep*. Psychophysiology 1966; 2: 263–6
2. Tamaki M., Nittono H., Hayashi M., Hori T., *Examination of the First-Night Effect during the Sleep-Onset Period*, Sleep March 2005 28(2):195-202
3. Sforza E., Chapotot F., Pigeau R., Buguet A., *Time of night and first night effects on arousal response in healthy adults*, Clinical Neurophysiology 119 March (2008) 1590–1599

AGRADECIMENTOS:

- Instituto Politécnico de Lisboa Projeto IPL/2017/E2SLEEP/ESTeSL/711030, pela bolsa de investigação atribuída ao projeto.
- Pulmocer – Equipamentos Médicos, SA, pelo empréstimo do polígrafo do sono, nível II (SOMNOscreen™ plus).

PROMOTOR DO PROJETO



PARTICIPANTES



APOIO

