

BOLETIM 01.22

www.sbnpbrasil.com.br

A Importância do Sono para a Cognição



Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp)

Presidente

Rochele Paz Fonseca

Vice-presidente

Annelise Júlio-Costa

Tesoureira Geral

Andressa Moreira Antunes

Tesoureira Executiva

Beatriz Bittencourt Ganjo

Secretária Geral

Caroline de Oliveira Cardoso

Secretário Executivo

Victor Polignano

Conselho delibetativo

Deborah Amaral de Azambuja

Márcia Lorena Fagundes Chaves

Nicole Zimmermann

Rodrigo Grassi-Oliveira

Conselho Fiscal

Laiss Bertola

Maicon Albuquerque

Natália Martins Dias

SBNp Jovem

Presidente

Maila Rossato Holz

Vice-presidente

Giulia Moreira Paiva

Secretária Geral

Patrícia Ferreira

Membros da SBNp Jovem

Ana Carolina R. B. G. Rodrigues

Ana Paula Cervi Colling

Andressa Hermes-Pereira

Andreza Lopes

Elissandra Serena de Abreu

Érika Pelegrino

Luciano da Silva Amorim

Lycia Machado

Monique Pontes

Ronielo Ribeiro

Expediente

Editora

Andressa Hermes-Pereira

Editora Assistente

Ana Paula Cervi Colling

Projeto gráfico e editoração

Luciano da Silva Amorim

Editada em: janeiro de 2021

Última edição: dezembro de 2021

Publicada em: fevereiro de 2022



Sociedade Brasileira de Neuropsicologia

Sede em: Avenida São Galter, 1.064 - Alto dos Pinheiros
CEP: 05455-000 - São Paulo - SP
sbnp@sbnpbrasil.com.br
www.sbnpbrasil.com.br



Sumário

05

HANDS ON

Problemas no sono em indivíduos com Transtorno do Espectro do Autista

HANDS ON

Problemas no sono em indivíduos com Transtorno do Espectro do Autista

Elissandra Serena de Abreu

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio do neurodesenvolvimento caracterizado por déficits persistentes na interação/comunicação social e padrões restritos/repetitivos de comportamento. Os sinais e sintomas de autismo causam prejuízos significativos no funcionamento adaptativo de pessoas com essa condição. O TEA apresenta-se com diferentes fenótipos clínicos e pode ser classificado como leve, moderado ou grave, dependendo do nível de suporte que o paciente necessitar (APA, 2013).

O sono tem sido reconhecido como um processo essencial no neurodesenvolvimento e na otimização dos processos cerebrais. Achados científicos indicam que distúrbios precoces no sono estão relacionados a problemas cognitivos e psiquiátricos (Frank, 2011). Além disso, problemas no sono em indivíduos com autismo têm sido associados a uma interação social pobre, aumento das estereotipias, problemas na comunicação e demais comportamentos autísticos (Limoges, Mottron, Bolduc, Berthiaume, & Godbout, 2005). Nesse sentido, as alterações do desenvolvimento cerebral relacionadas ao TEA podem contribuir para problemas no sono, assim como as dificuldades no sono podem intensificar os sintomas de TEA (Carmassi, Palagini, Caruso, Masci, Nobili, Vita, & Dell'Osso, 2019).

Uma revisão sistemática de literatura identificou alta frequência de problemas de sono e alterações no ritmo circadiano em pacientes autistas, como: dificuldade para adormecer, despertar noturno frequente, curta

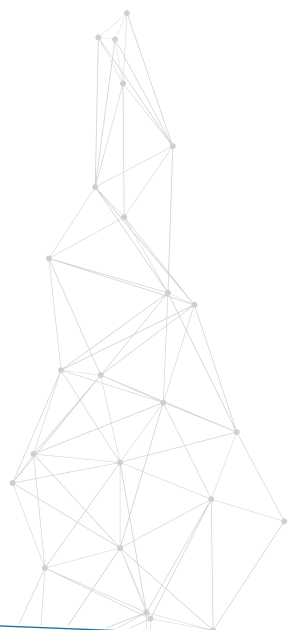
duração do sono, ciclos de sono-vigília irregulares, baixa eficiência do sono, longa latência do sono, insônia, sonolência diurna, fases circadianas atrasadas e preferência noturna. Segundo os estudos revisados, indivíduos com TEA, podem ter poliformismos nos genes CLOCK que regulam o sono, desregulação da melatonina (atraso no pico da melatonina, redução na amplitude e alteração na expressão do gene melatonina) (Carmassi et.al, 2019).

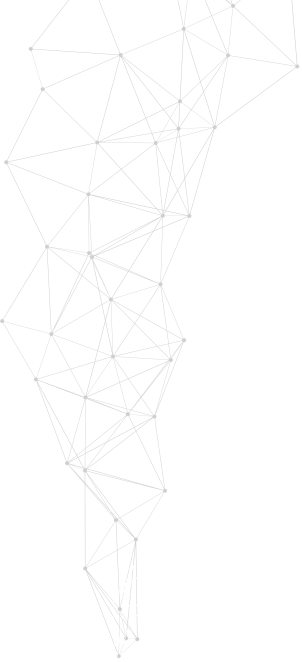
Sabendo desses possíveis problemas no sono em pessoas com autismo, é importante que se tenha uma boa avaliação e caso seja constatada alguma dificuldade, intervenções psicológicas e farmacológicas podem ser realizadas para a redução dos prejuízos na vida desses indivíduos. Segundo Pattison e colaboradores (2020), há medidas objetivas e subjetivas para investigar os hábitos de sono em autistas. Estudo de polissonografia (PSG) e actigrafia são medidas objetivas amplamente utilizadas que registram alterações e movimentos motores do sono, respectivamente. Já a avaliação subjetiva é realizada a partir de diários de sono e questionários. Como cada uma dessas medidas tem suas limitações, é interessante a integração de dados de avaliações objetivas e subjetivas.

Uma outra revisão sistemática de literatura recente, demonstrou que dentre as intervenções psicológicas que oferecem evidências significativas para o tratamento de problemas no sono em autistas, destacam-se as que se utilizam de estratégias comportamentais, porém os autores mostram que as intervenções realizadas nos estudos relatados diferem em abrangência da avaliação, forma de apoio na implementação das estratégias comportamentais, duração e forma de realização da intervenção, forma da mensuração dos dados e período de acompanhamento da intervenção (Carmassi et.al, 2019). Nesse sentido, as evidências devem ser consideradas com cautela.

Mesmo que convencionalmente as estratégias comportamentais devam ser consideradas primariamente, em alguns casos pode-se ter apoio farmacológico no tratamento das dificuldades no sono em autistas. As evidências científicas apontam resultados positivos para o uso de melatonina, antipsicóticos, antidepressivos e agonistas α geralmente usados com melatonina (Relia, & Ekambaram, 2018).

Em suma, problemas no sono devem ser observados durante a avaliação e tratamento de pessoas com TEA, pois eles podem intensificar os sintomas autísticos. Ademais, como as intervenções atuais com evi-





dências científicas diferem em diversos aspectos, é importante que os profissionais observem quais estratégias funcionam melhor para cada caso.

Referências

APA. (2013). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed.

Carmassi, C., Palagini, L., Caruso, D., Masci, I., Nobili, L., Vita, A., & Dell'Osso, L. (2019). Systematic review of sleep disturbances and circadian sleep desynchronization in autism spectrum disorder: toward an integrative model of a self-reinforcing loop. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 366.

Frank, M. G. (2011). Sleep and developmental plasticity: Not just for kids. *Progress in brain research*, 193, 221-232.

Limoges, E., Mottron, L., Bolduc, C., Berthiaume, C., & Godbout, R. (2005). Atypical sleep architecture and the autism phenotype. *Brain*, 128(5), 1049-1061.

Pattison, E., Papadopoulos, N., Marks, D., McGillivray, J., & Rinehart, N. (2020). Behavioural treatments for sleep problems in children with Autism Spectrum Disorder: A review of the recent literature. *Current psychiatry reports*, 22(9), 1-10.

Relia, S., & Ekambaram, V. (2018). Pharmacological approach to sleep disturbances in autism spectrum disorders with psychiatric comorbidities: a literature review. *Medical Sciences*, 6(4), 95.



SBNp

Sociedade Brasileira de
Neuropsicologia