

- **Ultrassonografia Vascular | Artigo Original/Revisão Sistemática**

(11176) - ALTERAÇÕES VASCULARES EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS COM PRIVAÇÃO DE SONO

Raquel Freitas¹; Hélder Santos¹; Clara Santos²

1 - ESTeSCoimbra; 2 - CHUC

Introdução: O sono tem um papel essencial no bem-estar mental, emocional, físico e psicológico de um indivíduo e uma baixa qualidade deste leva a alterações psicológicas, neurológicas, afetando também o sistema cardiovascular. O decréscimo da quantidade e qualidade de sono já foi associado a fatores de risco para doenças cardiovasculares tais como hipertensão arterial, obesidade, diabetes, entre outros.

A privação de sono é muito comum em estudantes universitários devido a diversos fatores, sendo associada a uma fraca performance académica e deterioramento físico.

Objetivo: O principal objetivo deste estudo foi perceber se privação de sono leva a alterações vasculares, afetando sempre o seu bem-estar.

Metodologia: O universo da amostra consiste em 20 jovens universitários saudáveis, de ambos os sexos, escolhidos após a realização de 3 questionários, um sociodemográfico, o questionário de Epworth e o questionário de Pittsburgh. Após escolhida a amostra, realizou-se um EcoDoppler Carotídeo medindo velocidades, diâmetros índices de resistência e pulsatilidade, foi ainda realizada a técnica de FMD, segundo as guidelines mais recentes. O estudo consiste em 3 momentos distintos de avaliação: basal, após 3 noites de adaptação (M1), após 1 noite de privação parcial de sono (M2) e uma avaliação final após 4 noites de privação parcial de sono (M3). De realçar que desde o primeiro dia do estudo, todos os participantes utilizaram um actígrafo para monitorizar as horas de sono.

Resultados: Através da análise dos dados cardiovasculares obtidos verificamos que quer em M2 quer em M3, não houve um agravamento dos resultados comparativamente com momento de avaliação inicial (M1). No entanto, quando comparamos a Escala de Sonolência Diurna (Escala de Epworth) em M1 e em M3, verificamos um crescente agravamento da sonolência diurna.

Conclusão: Ao contrário de outros estudos, podemos inferir que quando sujeitados a uma privação de sono inferior a 7 dias, as alterações cardiovasculares não são visíveis e desta forma não há um agravamento do risco cardiovascular. O mesmo não se verifica em relação ao bem-estar do indivíduo.