

342 EFEITO DA CAFEÍNA NO SONO.

G. Miola, F. L. Curcio, R. L. Lehmen, D. Martinez (Laboratório do Sono da Santa Casa de Misericórdia, UFRGS)

A cafeína é uma das substâncias mais consumidas pela humanidade. Cerca de 89% dos adultos norte-americanos tomam café ou chá diariamente. Uma das áreas em que cada vez mais o café é implicado é na dos distúrbios do sono. Este trabalho tem como objetivo estudar as alterações do sono causadas pelo uso da cafeína. Foram incluídos na amostra 94 pacientes, 45 mulheres e 49 homens, que realizaram polissonografia entre janeiro de 1991 e agosto de 1992 e que não apresentavam apnéia do sono. Dos 94 pacientes, 72 (77%) haviam ingerido café no dia da realização da polissonografia. Os pacientes que consumiram café tiveram maior número de despertares (5,4 versus 3,6), permaneceram mais tempo acordados (134 versus 104 min) e, portanto, eficiência ao sono diminuída (70 versus 77%) do que os que não consumiram. A densidade sono REM dos que ingeriram mais de 100 ml de café foi significativamente menor do que os que tomaram menos do que 100 ml. Concluímos que o café influencia significativamente no sono, porém, subjetivamente a maioria das pessoas não observa estes efeitos. CNPq e FAPERGS