

Sessão 19

Neurologia

205

AVALIAÇÃO DO PADRÃO DO RITMO ULTRA-CIRCADIANO (MATUTINO/VESPERTINO) EM UMA POPULAÇÃO JOVEM NORMAL. *Maria Paz L. Hidalgo, Mauricio S. Santos, Michelle L. Z. Lise, Mirelle S. Posser, Alexandre S. Perla, Michel Pedroti, Bruno Rodrigues, Marcia Lorena Fagundes Chaves.* (Serviço de Neurologia, Pós-Graduação em Clínica Médica, Faculdade de Medicina, UFRGS).

O padrão de ritmo de sono é definido como padrão sono vigília de 24 horas em que se avalia o horário de um indivíduo ir deitar-se ou levantar-se, bem como comportamento de cochilos, podendo também incluir o tempo das interrupções do sono. Neste trabalho estudaremos as diferenças individuais que existem quanto à alocação nas 24hs do dia dos períodos de vigília e de sono. Segundo Horne e col, a população humana pode ser dividida em três tipos básicos: matutinos, com despertar bem cedo (5-7hs); vespertinos, indivíduos que naturalmente tendem a acordar muito tarde 12-14 hs); indiferentes para os quais tanto faz acordar mais cedo ou mais tarde. O objetivo do estudo foi elaborar um instrumento, baseado no questionário de Horne e Östberg, para avaliar o ritmo ultra-circadiano da população brasileira, bem como os padrões comportamentais associados, quanto ao ritmo de sono/vigília. Para isso, foi realizado um estudo transversal, no qual foram alocados aleatoriamente 73 pessoas de ambos os sexos, com idade entre 20 e 35 anos, sem patologia clínica e/ou psiquiátrica que responderam o questionário em questão. Variáveis tais como sexo, escolaridade, profissão, foram controladas na análise estatística. Os achados indicam que a escala tem a capacidade para diferenciar os tipos de ritmos matutinos, vespertinos e indiferentes. Os autores também concluem que as variáveis mais tipicamente associadas ao padrão matutino e vespertino foram as variações diárias na disponibilidade para exercícios físicos, para estudar e para resolver os problemas diários, podendo estas serem marcadores biológicos para a regulação serotoninérgica do padrão do ritmo de sono e funções correlacionadas. (CNPq , FAPERGS)