

SONO

Quando dormir é um desafio

Há casos em que mudar hábitos de sono não basta para dormir melhor. Problemas como insônia, ronco e apneia precisam de tratamento. A seguir, o pneumologista e geriatra Eduardo Garcia, especialista em sono, lista sintomas e tratamentos para essas doenças.

PRINCIPAIS DOENÇAS

Ronco

▼ **O que é:** o ruído característico do ronco ocorre devido à garganta flácida. Com o tônus muscular reduzido, ocorre progressivamente o contato das paredes da garganta, o que gera a vibração e o ruído. Suspeita-se de que os roncadores também sofram de perda de coordenação, herdada geneticamente, entre as contrações do diafragma e dos músculos da garganta.

▼ **Problemas comuns:** o ronco é um sinal de alerta, de um fator de risco, de um indicador do estado neuromuscular do paciente. Fatores anatômicos como obesidade, queixo pequeno, mordida estreita, céu da boca (palato) em formato de ogiva, amígdalas e adenoides aumentadas, em suma: tudo o que estreite a passagem do ar e facilite o contato entre as paredes da garganta

propicia o ronco.

▼ **Diagnóstico:** polissonografia e histórico do paciente.

▼ **Tratamento:** para os casos mais simples, a mudança na posição de dormir pode ser suficiente. Uma bola de tênis costurada às costas do pijama força a pessoa a deitar de lado, por exemplo. Dormir de barriga para cima é a posição que mais causa ronco. Evitar álcool e refeições pesadas antes de dormir pode resolver o problema por algum tempo. Nos graus mais avançados de ronco, os recursos podem ser medicamentos ou uso de acessórios como o aparelho intraoral de silicone, o MBV. Preso às arcadas superior e inferior, ele auxilia na obtenção de espaço para respiração e, com isso, reduz o ronco.

Insônia

▼ **O que é:** pode ser tanto a dificuldade de iniciar o sono como de mantê-lo ou a percepção de sono não reparador. O número de horas não é, necessariamente, reduzido.

▼ **Problemas comuns:** fadiga, cansaço, ardência nos olhos, irritabilidade, ansiedade, fobias, dificuldade de concentração, dificuldade de atenção e memória, mal-estar e sonolência.

▼ **Diagnóstico:** requer a existência de perturbações do bem-estar no dia seguinte, além da dificuldade de dormir. Alguns pacientes que relatam passar a noite em claro e se dizem bem dispostos durante o dia são classificados como insones paradoxais. Polissonografia é o nome do exame que diagnostica as causas da insônia.

▼ **Tratamento:** existem diversos medicamentos para tratá-la. Para as insônias transitórias, que duram um ou dois dias, a solução mais prática são os medicamentos hipnóticos por até quatro semanas.

Apneia

▼ **O que é:** interrupção da respiração durante o sono por mais de 10 segundos. Um pequeno número de apneias, geralmente de sete a 20 por noite, pode aparecer em indivíduos normais. Quando ocorrem com frequência maior do que cinco apneias por hora, ou 30 por noite, são consideradas anormais. Os malefícios da doença decorrem da soma de apneias ao longo de anos. O risco de morrer durante uma única apneia é pequeno, pois, após 20 ou 30 segundos, ocorre o despertar e a respiração retorna.

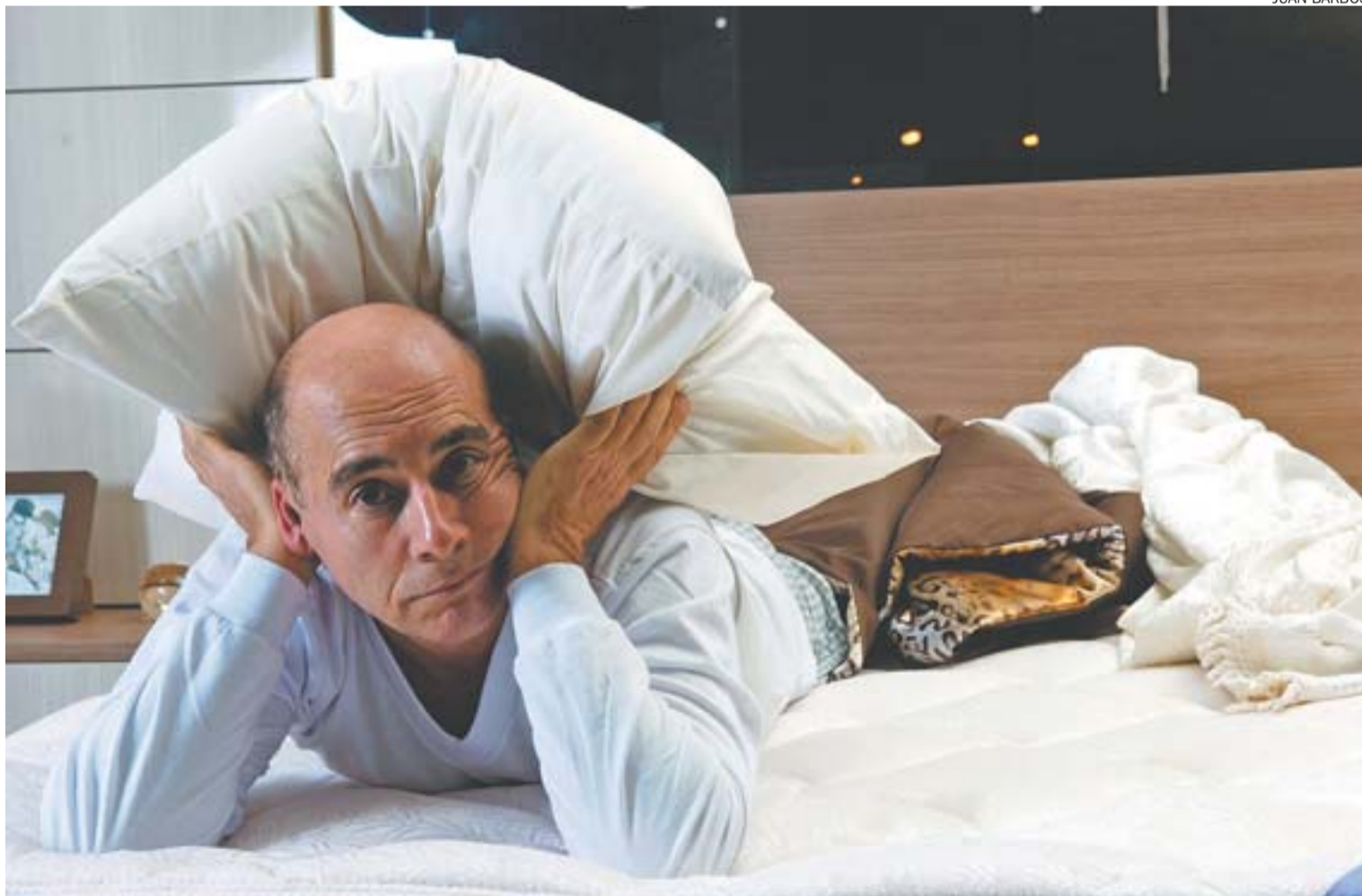
▼ **Problemas comuns:** roncar e ter sonolência diurna são indícios de apneia. O ronco indica a obstrução da garganta e a sonolência é consequência dos múltiplos despertares para voltar a respirar. Mesmo quem dorme mais de oito horas tende a cochilar durante o dia se permanecer quieto. Outros sintomas: ganho

de peso, redução da memória, déficit de atenção, dor de cabeça pela manhã, sono agitado, boca seca ao acordar, suor noturno, hipertensão, palpitações, falta de ar, urinar na cama, disfunção sexual, depressão, irritabilidade e problemas conjugais.

▼ **Diagnóstico:** polissonografia e histórico do paciente. A maioria dos casos de apneia está associada a obesidade, formato da mandíbula, garganta estreita, menopausa, obstrução nasal, hipotireoidismo e predisposição genética.

▼ **Tratamento:** o tratamento depende da causa, da idade, da gravidade, da aceitação e da adesão às medidas propostas. Pode-se usar aparelhos, cirurgias e medicamentos. Quem sofre de apneia deve evitar relaxantes musculares como álcool ou medicamentos sedativos, calmantes e antialérgicos.

JUAN BARBOSA



E preciso ficar de olho nos sintomas de insônia, ronco e apneia, doenças que precisam ser diagnosticadas e tratadas

ISSO ATRAPALHA

▼ Horários variáveis para deitar e se levantar.

▼ Dormir em cama desconfortável, colchão de má qualidade ou com cobertas inadequadas.

▼ Quarto excessivamente iluminado, abafado, desordenado, quente, frio ou que, de alguma forma, não convide ao sono.

▼ Uso frequente da cama para atividades como assistir televisão, ler, estudar e comer.

▼ Prática de exercícios físicos próximo à hora de deitar.

▼ Uso rotineiro de produtos contendo álcool, tabaco ou cafeína antes de deitar.

▼ Envolver-se em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras próximo da hora de deitar.

▼ Desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração imediatamente antes de deitar.

▼ Permitir que ocorram na cama atividades mentais como pensar, planejar, lembrar etc.

Vida Saudável

PIONEIRO

Editora: Bianka Nieckel
Editora-assistente: Roberta G. Rech
Agradecimentos: Bellart Móveis,
Leandro Patrício e Tele-Natural

Telefones: (54) 3218.1339
vida.saudavel@pioneiro.com

PARA DORMIR BEM

▼ Comece a desacelerar uma hora antes de deitar. Evite atividades barulhentas ou excitantes.

▼ À noite, prefira alimentos leves, para permitir que o organismo relaxe, em vez de se envolver com a digestão.

▼ O consumo de bebidas alcoólicas costuma prejudicar a qualidade do sono. Apesar de provocar relaxamento imediato, o álcool excita e cria

dificuldades para dormir.

▼ Evite consumir substâncias estimulantes – como chocolate, guaraná em pó e bebidas à base de cafeína, por exemplo – poucas horas antes de dormir.

▼ Evite realizar atividades físicas próximo da hora de ir para a cama. O exercício o deixará mais desperto, e o sono será prejudicado.