



# VOCÊ DORME BEM?

UMA NOITE MAL DORMIDA PODE SER INDÍCIO DA APNEIA DO SONO, MAS MUITAS PESSOAS NÃO TÊM NOÇÃO DE QUE SOFREM DESSE PROBLEMA

**A** noite parece ter sido tranquila, mas durante o dia vem aquele cansaço? Se isso acontecer com frequência, é bom se preocupar, porque esse sintoma pode estar associado à apneia do sono. O problema acontece durante o sono profundo e, por isso, a pessoa não sabe que sofre desse mal, e muito menos das consequências que podem surgir. Se isso ocorre com você, a dica é procurar o seu médico, relatar o problema e realizar os exames necessários para definir o diagnóstico.

A apneia do sono é uma síndrome caracterizada pela obstrução total das vias aéreas durante o sono, ou seja, uma parada de respiração enquanto a pessoa dorme. De acordo com o pneumologista, especialis-

ta em medicina do sono, Dr. Eliazor Campos Caixeta, esse problema ocorre devido a uma fragilidade na musculatura na região da faringe, fazendo com que o ar não circule. “Isso acontece porque, quando dormimos, o tônus da musculatura fica mais fraco, sem contar com a força de gravidade. As interrupções breves de respiração costumam ter a duração de, pelo menos, 10 segundos e, durante esse momento, ocorre uma baixa oxigenação do organismo”, explica. O médico ainda ressalta que também existe a hipopneia, que é quando as vias se fecham parcialmente, com uma redução de 30% a 50% do fluxo.

Pesquisas revelam que 10% dos homens e 5% das mulheres no mundo apresentam apneia do sono, sendo que, na maioria dos casos, o sintoma tem como

principal marcador clínico o ronco, que atinge 30% da população. Mas não são apenas esses fatores que contribuem para o desenvolvimento do distúrbio. “A primeira constatação é o caráter familiar. As demais situações acontecem também devido a processos físicos, ganho de peso, alto consumo de bebida alcoólica etc.”, comenta o especialista. Pessoas de qualquer idade podem apresentar a apneia do sono.

O distúrbio não é brincadeira e, se não for tratado, pode causar várias lesões, como alterações hormonais, provocando o ganho de peso; do sistema nervoso central, causando déficit de atenção e de memória, dificuldade de concentração e aumento do índice de derrame cerebral; do sistema cardiovascular, gerando chances de infarto do miocárdio e o desenvolvimento de hipertensão arterial; e do sistema respiratório, provocando o aumento da pressão nos vasos pulmonares.

### IDENTIFICAÇÃO DO DISTÚRBITO

“A primeira suspeita clínica é quando a pessoa acha que dorme bem, mas se sente cansada durante o dia”, frisa Dr. Eliazor Caixeta. De acordo com o especialista, esse já é um motivo para procurar um médico e estudar o que acontece. Mas ele alerta que, no caso da criança, o comportamento é diferente. “Quando elas dormem mal, ficam agitadas, hiperativas e, algumas vezes, costumam ter problemas na escola”, explica.

Esses são os sintomas mais comuns do distúrbio, mas em todos os casos é necessária a avaliação clínica e a realização de exames. O mais comum é a polissonografia, em que a noite de sono da pessoa é observada, por meio de eletrodos que são colocados em várias partes do corpo, com sensores que avaliam

a qualidade do sono. A partir desse processo, é possível confirmar o diagnóstico, o grau do problema – leve, moderado ou grave – e estabelecer o melhor tipo de tratamento.

De acordo com o Dr. Eliazor, a apneia do sono não tem cura, mas é fácil de ser controlada para que o paciente tenha uma boa qualidade de vida e evite complicações para o organismo. “O alerta é para que a pessoa não hesite em procurar um especialista para se prevenir das possíveis doenças causadas pelo distúrbio. Muitas vezes, o diagnóstico pode se tornar irreversível”, comenta.

## FORMAS DE TRATAMENTO

Em alguns casos, quando o problema é mais raro e envolve processos orgânicos, como tumoração, alterações de faringe, adenóide etc., a cirurgia é a melhor opção. Nas demais situações, o tratamento é realizado com uma placa oral de avanço mandibular ou por meio de um aparelho chamado de CPAP (ar sob pressão que vem através de uma máscara colocada sobre o nariz e mantém a faringe aberta, prevenindo as apneias).

Depois de realizado o diagnóstico da primeira consulta, a pessoa inicia o tratamento, com controle de dois a três meses. Após esse período, a observação passa para duas vezes ao ano.



blogdosono.com