

O ronco, além de incomodar pelo barulho, pode levar à apnéia: falta de ar durante alguns segundos. As consequências da apnéia provocam, em alguns casos, infarto ou até morte

RONCO

O QUE É

Um som alto e rouco emitido por quem dorme. É causado principalmente pelo enfraquecimento do tônus muscular, força da língua e da garganta. Isso faz com que a língua relaxe e tombe para trás, tocando a parede posterior da garganta. Quando o músculo está muito relaxado, o fluxo de ar torna-se limitado e isso provoca vibração. É o ronco

QUEM RONCA MAIS

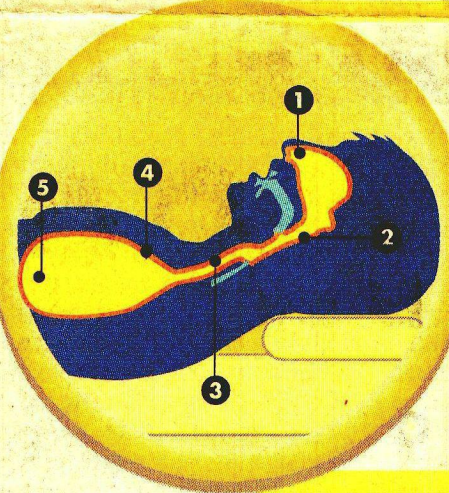
- Homens
- Obesos
- Quem bebe álcool com frequência
- Quem fuma
- Crianças com problemas de saúde, como adenóide ou amigdalites

OS NÚMEROS

10% a 30% dos adultos roncam. Na maior parte dos casos, roncar não leva a consequências sérias

60% dos homens roncam **40%** das mulheres também

A RESPIRAÇÃO DURANTE O SONO



Quando dormimos, existe uma coordenação perfeita das contrações do diafragma e dos músculos da garganta. A inspiração começa pelos músculos da asa do nariz (1) e propaga-se pela faringe (2), laringe (3) e parede torácica (4) até alcançar o diafragma (5). O ronco pode ser desencadeado por uma falha nessa coordenação

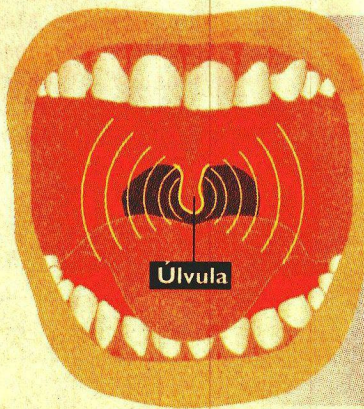
CAUSAS DO RONCO



Os obesos tendem a roncar com maior frequência por que seus músculos normalmente são mais flácidos e a gordura pressiona ainda mais a passagem do ar. Além da obesidade, problemas como adenóide crescida ou obstrução das vias nasais podem provocar o incômodo barulho

O SOM DO RONCO

A restrição do fluxo respiratório, causada pelo relaxamento da língua, faz com que o ar passe mais comprimido, com maior pressão. O ar atravessa a úvula e vibra partes da laringe provocando ruídos



TIPOS

- Suave, que cessa quando o indivíduo deita de lado
- Intenso, que perdura mesmo se a pessoa mudar de posição
- Estrondoso, tão alto a ponto de ser ouvido em toda a casa, entrecortado por apnéias

APNÉIA



Grande parte das pessoas que roncam apresenta uma condição conhecida como apnéia obstrutiva do sono, problema sério caracterizado pela interrupção completa da respiração, por cerca de dez segundos. Isso causa uma redução da oxigenação do corpo, que pode provocar consequências como:

- batimentos cardíacos irregulares
- aumento da pressão sanguínea
- crescimento do coração
- infarto

Eu não ronco, você ronca? Se a resposta for sim, dê um sorriso discreto e assumo em pensamento. Roncar: pode ser considerado verbo defectivo, com deficiências na conjugação da primeira pessoa. O "eu ronco" é atropelado e passa-se direto para o tu, ele, vós e eles.

O ruído (ou, em alguns casos, som estrondoso) durante a noite é na maior parte dos casos um problema simples. Segundo o médico Francisco José de Paula Lima, da Sociedade Brasileira de Otorrinolaringologia, este tipo de ronco não prejudica a saúde. "Só atrapalha demais quem dorme por perto." O grave aparece quando o ruído incômodo da noite vem acompanhado pelo que se conhece como apnéia obstrutiva do sono ou interrupção frequente da respiração por alguns segundos.

"Quem sofre da apnéia nem nota o sufocamento temporário", explica Paulo Tavares, professor de pneumologia da Universidade de Brasília. No entanto, o sono jamais é profundo e os roncadores podem passar até a metade do período do sono com níveis de oxigênio abaixo do normal. Segundo Tavares, é comum identificar quem sofre de apnéia: são aqueles que vivem com sono e dormem a qualquer hora do dia.

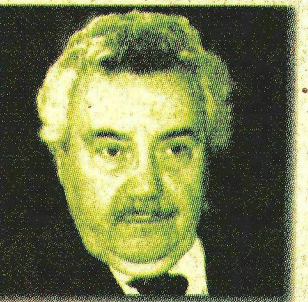
É o caso do oficial da reserva da Aeronáutica Cauby Pinheiro Júnior, 59 anos, roncador que assume o problema. "Ronco há pelo menos 40 anos. Não me incomoda mas ninguém aguenta dormir ao meu lado", conta. De fato, sua mulher Liliane só conseguiu descansar quando o casal decidiu morar em casas distintas. O caso de Cauby é sério, pois a apnéia pode fazer mal a sua saúde. A falta de oxigênio prejudica a circulação e pode provocar arritmias e outros danos graves.

O tratamento existe, porém não funciona para todos. Quando o mal é causado pelo crescimento de regiões da laringe (como adenóide ou amígdala), a cirurgia elimina o ronco. Porém, como o problema surge pela falta de tonicidade muscular na maior parte dos casos, a solução é reeducar a forma de dormir e evitar vícios que dificultam a passagem do ar.

RONCADORES NOTÓRIOS



PAULO CÉSAR FARIAS
Morto em 1996. Foi o tesoureiro da campanha de Fernando Collor de Mello, ex-presidente da República



PAULO BROSSARD
Foi ministro da Justiça no governo de José Sarney (1985-1989)

DICAS PARA COMBATER O RONCO

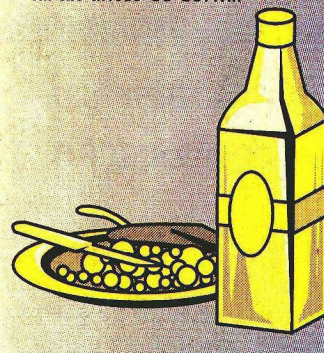
Costure uma bola de tênis nas costas da camisa do pijama, para evitar dormir de barriga para cima



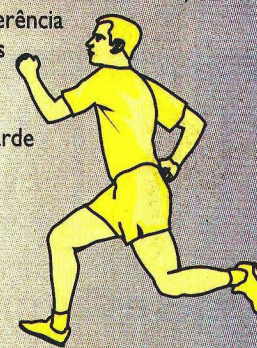
Evite fumar no meio da noite



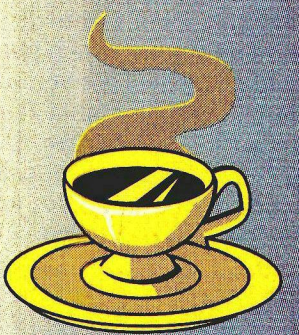
Evite álcool e refeições fartas antes de dormir



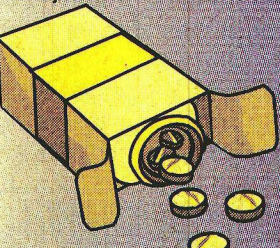
Exercite-se diariamente, de preferência antes das seis da tarde



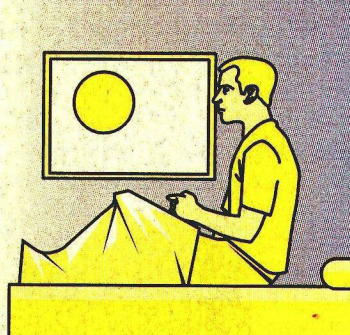
Evite ingerir qualquer tipo de cafeína (café, chá preto)



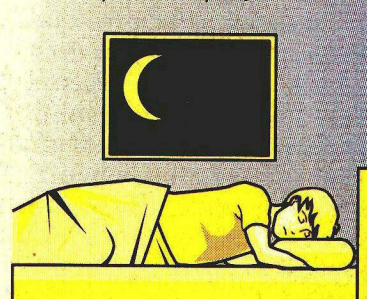
Não tome tranquilizantes, pílulas para dormir e medicamentos antialérgicos. Dessa forma, evita-se a redução do tônus muscular



Levante-se sempre no mesmo horário



Durma mais de lado que de costas. Assim, a língua não atrapalha a respiração



SERVIÇO

LABORATÓRIO DO SONO (HUB)
Tel.: 274-7722

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA
Tel.: 322-0001