

HuB realiza tratamento

"Não consigo dormir bem". Esta é a principal queixa dos pacientes que chegam ao Laboratório do Sono do Hospital Universitário de Brasília (HuB). A insônia é apenas um dos distúrbios relacionados ao sono, assim, para melhor atendimento dos pacientes do HuB, as especialidades do Laboratório do Sono estão divididas, atualmente, em Pneumologia, Psicologia e Psiquiatria, que trabalham juntas.

Ao contrário do que muita gente pensa, a polissonografia, exame de monitoramento do sono, no qual o paciente precisa dormir no hospital, não é indicado para o diagnóstico dos casos de insônia. "As exceções só acontecem quando, além da insônia, existe suspeita de alguma doença relacionada, por exemplo a apnéia e o movimento periódico de membros", explica a médica psiquiatra do HuB, Ana Paula Hecksher.

A insônia pode ser sintoma de várias doenças psiquiátricas, depressão, ansiedade, ou de algum fator estressor. Por isso o paciente deve ser bem avaliado para ter um tratamento

direcionado. "Às vezes, o problema pode ser solucionado com medidas de reeducação do sono", diz a presidente da Sociedade Brasileira do Sono, Ana Paula Hecksher.

O procedimento de triagem do HuB começa com uma palestra, na qual os profissionais fazem uma apresentação sobre os distúrbios do sono. "Em seguida, os participantes são divididos em dois grupos, um dos que têm apnéia e outro dos insones", detalha a psicóloga do Ambulatório de Medicina do Sono, Lisiane Bittencourt.

Dentro do grupo de insônia, cada paciente responde a um questionário para descrever um breve histórico sobre o sono. Depois, a psiquiatra Ana Paula Hecksher e a psicóloga Lisiane Bittencourt fazem atendimento individual para direcionar os pacientes para cada especialidade. "Pode acontecer, por exemplo, que um paciente não durma bem por causa de uma rinite alérgica. Neste caso, ele precisa ser atendido por um médico otorrinolaringologista", fala a médica.

Depois da avaliação, os pacientes

podem ser indicados a participarem de terapias de grupo. O trabalho, baseado na psicoeducação dos hábitos relacionados ao sono, é desenvolvido no HuB.

■ Duração

"O tratamento tem curta duração, são sete a oito encontros semanais de duas horas cada. Mas os pacientes retornam depois de três meses para dar um retorno do tratamento", detalha Lisiane Bittencourt. A psicóloga se entusiasma com o resultado: "O trabalho é bem focalizado e, de 70% a 80% dos casos, o sono dos pacientes tem melhora significativa".

Já a psiquiatra cuida dos casos de distúrbios psicológicos mais intensos, como a depressão e a ansiedade. E cada paciente será atendido individualmente. A médica Ana Paula Hecksher destaca a importância da triagem: "É preciso cuidar das causas da insônia e não tratar do problema com 'remedinhos". A triagem acontece toda primeira quinta-feira de cada mês no auditório do HuB. Entretanto, em outubro, não haverá marcação de consultas, somente palestras.

RENATO ARAÚJO



■ DIROLE SILVA: "FICAVA MUITO TEMPO ACORDADA, MAS EU PENSAVA QUE ERA UMA CARACTERÍSTICA MINHA"