

Oitenta por cento das pessoas que reclamam de noites maldormidas não têm problema de insônia, mas apresentam distúrbios respiratórios. Se não cuidados, podem causar hipertensão arterial e até infarto

NOITES EM CLARO

TRANSTORNOS DO SONO DE FUNDO NEUROLÓGICO



SONAMBULISMO — a pessoa se levanta dormindo, caminha, fala e realiza atividades, mesmo desacordada. Quem sofre de sonambulismo deve ser levado de volta para a cama sem ter o sono quebrado. Geralmente o sonâmbulo não se recorda de nada quando desperta



TERROR NOTURNO — é um fenômeno mais grave que o pesadelo. Geralmente a pessoa tem um semblante de terror, acorda gritando e se lembra de tudo o que sonhou. É de menor incidência, representando apenas 5% dos transtornos neurológicos. Pode ser mais frequente na infância



SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS (SPI) — também conhecida como Síndrome de Ekbom, é uma desordem neurológica associada a sensações anormais nas pernas. Os movimentos involuntários dos membros inferiores ocorrem quando a pessoa está em repouso ou dormindo



NARCOLEPSIA — trata-se de sono incontrolável e profundo que a pessoa não consegue resistir e só acorda espontaneamente depois de alguns minutos. Representa um risco para quem opera máquinas, dirige ou exerce atividade que exige concentração. Geralmente as manifestações começam na infância, e o portador pode ser tachado de preguiçoso ou dorminhoco



BRUXISMO — distúrbio caracterizado pelo ranger dos dentes durante o período de sono. A causa não está definida completamente, mas pode ser exacerbado por estresse, ansiedade e problemas neurológicos. Causa dor facial e de cabeça, desgaste dos dentes e danos à gengiva



INSÔNIA

Não é considerada um transtorno do sono porque se trata da falta de sono ou da dificuldade prolongada para dormir

Tipos de insônia:

INICIAL

É quando a pessoa deita-se e demora no mínimo duas horas até adormecer

DE MANUTENÇÃO

É quando a pessoa acorda, precocemente, de madrugada e não consegue voltar a dormir

TRANSITÓRIA

Dura poucas noites. Geralmente ocorre durante um período de tensão, estresse, expectativa ou excitação

DE CURTA DURAÇÃO (aguda)

A prevalência vai de poucos dias até três semanas. Geralmente tem como causa estresse grave ou persistente, como preocupações com a saúde, luto ou perda substancial, problemas familiares, profissionais ou financeiro

DE LONGA DURAÇÃO (crônica)

Persiste por mais de três semanas. Pode ser relacionada a estresse continuado, depressão, abuso de álcool ou drogas e hábitos inadequados para dormir, como o excesso de bebidas com cafeína, como café, chás e energéticos

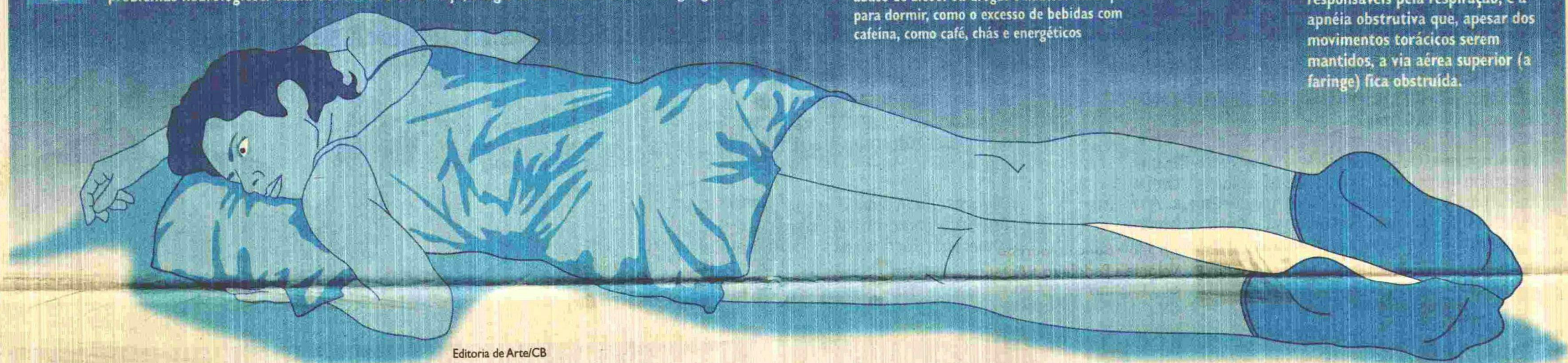
TRANSTORNOS DO SONO POR PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS



Ronco — vibração dos tecidos moles da garganta (faringe), devido à dificuldade que o ar tem em passar por uma via que compreende todo o espaço desde o nariz até as cordas vocais. O estreitamento da via aérea superior pode ser devido ao relaxamento da musculatura ao redor da faringe



Apnéia — caracterizada por interrupções breves e repetidas da respiração, com duração de pelo menos 10 segundos, numa frequência maior que cinco episódios por hora de sono. Existem dois tipos: a central, quando o cérebro deixa de enviar ordem aos músculos do tórax responsáveis pela respiração; e a apnéia obstrutiva que, apesar dos movimentos torácicos serem mantidos, a via aérea superior (a faringe) fica obstruída.



Editoria de Arte/CB

A culpa é do ronco

HÉRCULES BARROS

DA EQUIPE DO CORREIO

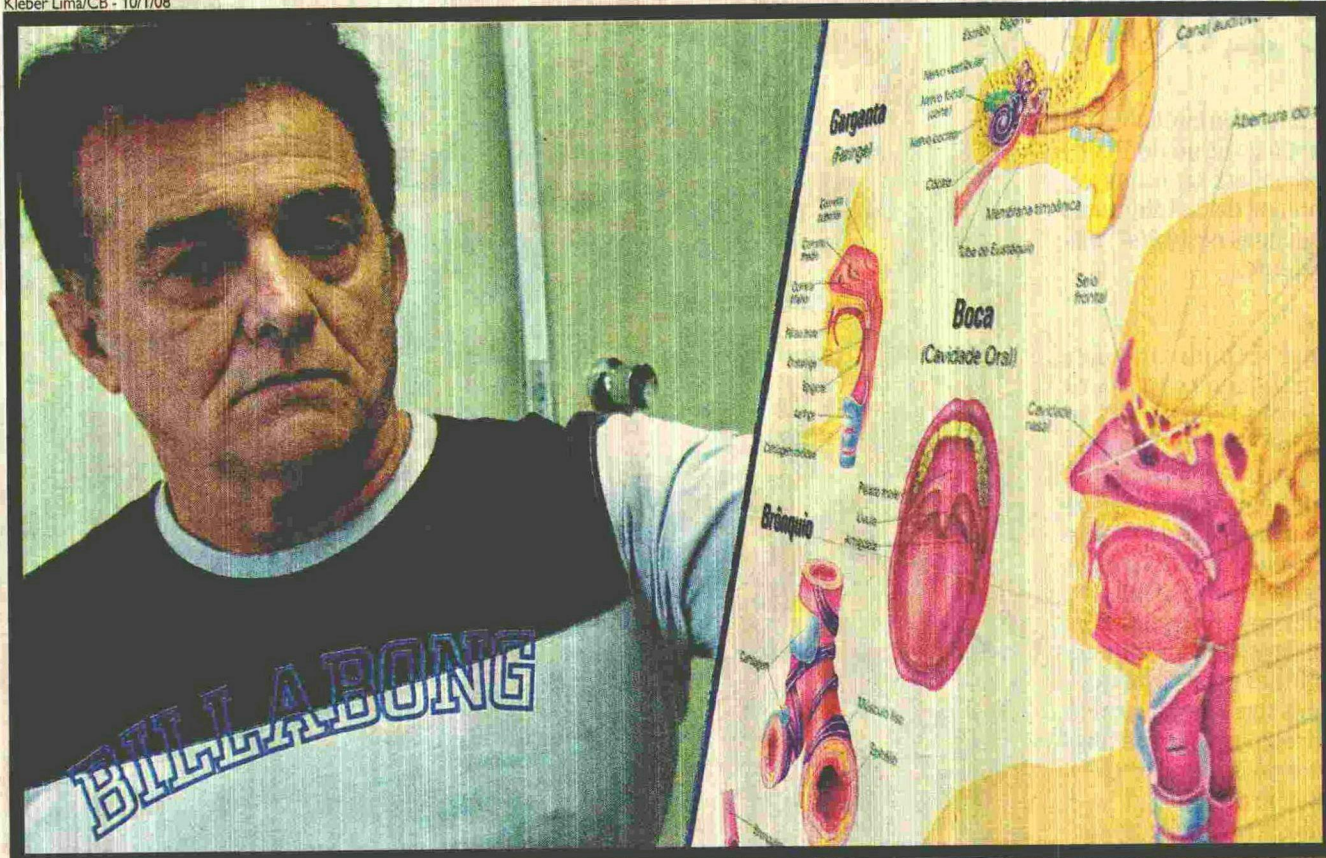
As noites maldormidas nem sempre são consequência do que se conhece por transtornos do sono. Apenas 5% das pessoas que atravessam horas em claro ou acordam com frequência estão com problemas relacionados ao repouso do corpo e da mente. A maioria daqueles que dormem mal, na verdade, é vítima de problemas respiratórios como ronco e apnéia.

A constatação é do Laboratório do Sono do Hospital Universitário de Brasília (HUB). Segundo levantamento de um grupo de pneumologistas do HUB, esse é o quadro de 80% dos 300 pacientes atendidos por mês no hospital. "São pessoas que podem desenvolver problemas cardíacos, como infarto e taquicardia, além de estarem sujeitas a sofrer derrame", explica o pneumologista Carlos Alberto Viegas, coordenador do Laboratório do Sono do HUB.

A falta de oxigenação do organismo enquanto dorme foi o que levou o professor de judô Alfredo Hélio Arrais Braga, 60 anos, a procurar ajuda do HUB. Roncador desde os 17 anos, Arrais viu a situação se agravar em setembro do ano passado, quando teve dificuldade de voltar de uma parada respiratória enquanto dormia. "Levantei aos pulos e batia no peito, tentando voltar ao normal", relata.

Arrais foi diagnosticado com apnéia grave e vai ter de usar para o resto da vida um aparelho que ajuda na respiração na hora de dormir, para não sofrer consequências mais sérias. "O exame dele mostrou 40 paradas respiratórias por hora durante o sono. É um quadro preocupante", avalia Carlos Alberto Viegas. Com humor afiado, Arrais alega que pelo menos não vai mais ser obrigado a esperar todo mundo dormir para ir para a cama. "Quando viajo com delegação de atletas, a disputa começa antes mesmo das competições.

Kleber Lima/CB - 10/1/08



ALFREDO ARRAIS TEM APNÉIA E PRECISA USAR UM APARELHO ENQUANTO DORME. ELE SOFRE 40 PARADAS RESPIRATÓRIAS POR HORA DE SONO

Ninguém quer dormir no mesmo quarto que eu", brinca.

Outros prejuízos

Além da queda de qualidade de vida pela sonolência diurna excessiva e má-qualidade do sono, os roncadores e apnéicos têm risco aumentado de apresentar quadros de hipertensão arterial, batimento cardíaco irregular, e estão mais suscetíveis a infarto do miocárdio. "Cerca de 40% dos casos de pressão alta advêm de distúrbios respiratórios durante o sono", alerta o pneumologista Ricardo Martins. Segundo o médico, a ausência de oxigênio durante o sono vai minando a saúde,

e as pessoas que dormem mal só percebem quando estão em fase crítica. "Já tivemos casos de pacientes que abandonaram o tratamento e acabaram infartando", ressalta Martins. O sono prejudicado afeta também a memória, o poder de raciocínio, de aprendizado e até a concentração para dirigir.

O ronco ocorre quando o ar tem dificuldade de passar pela garganta devido ao estreitamento da via aérea superior ou por relaxamento da musculatura ao redor da garganta. A dificuldade para respirar traz cansaço físico intenso e pode aumentar com o passar da idade, além de piorar com o consumo de álcool

ou medicamentos sedativos. Os homens são roncadores por excelência durante o sono porque relaxam a musculatura da garganta mais do que as mulheres. No entanto, depois da menopausa, essa diferença cai significativamente.

A apnéia é mais grave e não tem cura. É caracterizada por interrupções breves e repetidas da respiração, com duração de pelo menos 10 segundos numa frequência maior que cinco episódios por hora de sono. Geralmente, o problema aparece em consequência de excesso de peso, e pode ser agravado por ingestão de bebida alcoólica e uso de medicamentos para dormir.

Quadro é difícil de ser detectado

Levantamento feito pelo Serviço de Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, mostra que nove em cada 10 pacientes que buscam solução para as noites maldormidas são vítimas da maneira de respirar. De acordo com o médico Maurício da Cunha Bagnato, chefe do departamento de Medicina do Sono do hospital, o quadro geral é de pacientes que roncam e têm apnéia. Muitos nem se dão conta da alteração.

"São pacientes intermediários que roncam pouco. É difícil detectar o problema, principalmente para quem mora só", observa. Segundo Bagnato, vários fatores contribuem para a dificuldade de respirar. Além de ronco e apnéia, inflamações da mucosa nasal como a rinite alérgica estão entre os problemas que obrigam a pessoa a abrir a boca para respirar enquanto repousa. Quando isso ocorre, a língua sofre uma retração e tampa a garganta, além de ressecar a boca. Esse tipo de irritação se acentua em quem passa por mudanças bruscas de temperatura, principalmente quem tem de enfrentar, constantemente, um entra e sai de ambientes quentes e frios.

Na avaliação do pneumologista Ricardo Martins, do Hospital Universitário de Brasília, a dificuldade de respiração durante o sono pode ser melhorada com uma faxina nos hábitos. Quem quer ter uma noite tranquila precisa estar atento à temperatura do ambiente, à renovação de ar, além de combater o ruído e o excesso de luz. (HB)