



Ricardo Castro Barbosa

Pacientes com distúrbios do sono sofrem mais acidentes

Diversos países estão atentos à influência da privação de sono na incidência de acidentes, adverte o pesquisador Ricardo Castro Barbosa. O Código de Trânsito europeu, por exemplo, recomenda, no máximo, 10 horas de direção a cada 24 horas e 4,5 horas sem interrupção.

Ninguém duvida que o sono está intimamente relacionado à qualidade de vida. A privação de sono afeta a disposição e produtividade na realização das atividades diárias, o comportamento, humor e os relacionamentos. Estatísticas apresentadas pelo pesquisador Ricardo Castro Barbosa, doutor em Distúrbios do Sono, durante o XVII Congresso Fenabrave, comprovaram que noites mal dormidas resultantes de doenças como a apnéia e ronco, também são responsáveis por inúmeros acidentes de trânsito. "A má qualidade do sono afeta a reação. O que significa que indivíduos fadigados e privados de sono que tivessem que parar o carro abruptamente, por exemplo, seriam menos eficientes que uma pessoa descansada", explica Barbosa.

Não há dados disponíveis sobre a realidade brasileira mas, nos Estados Unidos, a sonolência e o cansaço, associados a extensos períodos de direção, são as principais causas de acidentes (21%). Para cada pessoa que adormece ao volante e provoca um acidente, outras 3,4 são também envolvidas.

Segundo o pesquisador, dormimos o suficiente quando despertamos alertas e com energia para todo o dia. "Em média oito horas são necessárias, mas este período varia a cada pessoa e é um atributo genético", explica. "O homem consegue ficar em torno de nove dias totalmente privado de sono. Mais do que isto é fatal, nosso organismo não resiste. Vale lembrar que a privação do sono já foi usada inclusive como método de tortura".

"Os acidentes poderiam ser evitados se o motorista estivesse consciente de que sofre de um distúrbio e procurasse uma das soluções disponíveis", explica Barbosa.

A apnéia e o ronco foram os dois distúrbios mencionados pelo pesquisador. Ambos são causados pelo estreitamento da via aérea. "São distúrbios comuns em indivíduos sedentários, com má alimentação e excesso de peso, um perfil comum aos motoristas de ônibus e caminhões", afirma Barbosa. "A sonolência durante o dia é acentuada em atividades monótonas, outro motivo para gerar tantos acidentes quando somada à direção".

A sonolência diurna excessiva reduz a oxigenação cerebral e a capacidade intelectual, afetando diretamente a memória e a concentração.

O pesquisador Ricardo Castro Barbosa cita quatro tratamentos para os distúrbios do sono. A perda de peso, a máscara nasal, os aparelhos intra-orais e procedimento cirúrgico. "O ronco, assim como a apnéia, podem ser efetivamente tratados por meio de aparelhos intra-orais. Eles reposicionam as estruturas das vias aéreas, onde ocorre a obstrução e são usados somente durante o sono. São semelhantes a aparelhos ortodônticos", explica Barbosa. "É o procedimento que tem se mostrado o mais eficiente, diminuindo em 82% dos casos a obstrução da via aérea, 65% a sonolência diurna e gerando um aumento de 15% na oxigenação".