

## PORTUGUÊS

"O que quer  
e o que  
pode  
esta  
língua?"



**Moradores começam  
a detalhar bolsões  
para o Alto de  
Pinheiros**

**Nosso bairro sob o  
olhar do cronista da  
cidade, Antonio  
Penteado Mendonça**

**Musica para crianças  
no bairro**

# Um sono do barulho

Trator, leão, trovão ou britadeira. Se um desses nomes faz parte de sua lista de apelidos, a melhor saída é procurar um especialista em distúrbios do sono, obter um diagnóstico e, se for o caso, iniciar um tratamento

O ronco, aquele incômodo e constrangedor barulho que acomete grande parte da população durante o sono, pode ser tratado e até curado, garantem alguns especialistas, de olho nas estatísticas sobre roncoadores: um em cada cinco adultos ronca, ou seja, durante o sono, por alguma obstrução qualquer das vias aéreas, a pessoa ao respirar faz com que o palato mole vibre, produzindo o som barulhento tão aborrecedor para o parceiro.

Antigamente encarado como mais um transtorno, motivo para broncas e chacotas, hoje o ronco é tido como um problema médico, tudo depende de sua causa e intensidade. O neurologista Rubens Reimão, do Departamento de Neurologia do Hospital das Clínicas da USP e diretor do Centro de Distúrbios do Sono (CDS), está há vinte anos envolvido em pesquisas sobre o tema.

Graças a pesquisas desenvolvidas na área, atualmente já se sabe que o ronco possui uma ligação direta com problemas na respiração e pode ocorrer em função de uma obstrução parcial da faringe ou do nariz.

Além do ronco, que consiste no barulho devido à obstrução respiratória, é preciso constatar se a pessoa que ronca não está sofrendo de apnéia, uma doença caracterizada pelo fechamento completo da faringe durante o sono. "Um paciente com apnéia chega a ficar até 90 segundos sem respirar durante o sono e acorda sobressaltado várias vezes. E, devido à noite mal dormida, sente sonolência durante o dia todo", descreve o neurologista Reimão. As consequências podem ser de uma depressão profunda a problemas cardiovasculares.

Segundo o neurologista, muitas pessoas convivem anos a fio com a apnéia até procurar um médico, obter um diagnóstico e começar a se tratar. "Tenho pacientes que conviveram de cinco a dez anos com a apnéia", enumera. "Pode-se até brincar com a pessoa que ronca, fazer piadas, mas hoje já se recomenda procurar ajuda médica, o que não se fazia há dez, quinze anos", comenta Reimão.

**O ronco dos sexos** — Pesquisas in-

dicam que o ronco forte e também a apnéia é de oito a dez vezes mais comum no sexo masculino que no feminino. Para cada dez homens roncoadores, há apenas uma mulher na mesma situação. Isso se explica pela diferença de estrutura da faringe. Também o céu da boca, a úvula (ou campainha) e o palato mole são maiores no homem que na mulher e tendem a bloquear mais facilmente o caminho das vias aéreas. E mais: na mulher o ronco dificilmente está ligado à obesidade e sim ao tamanho da faringe, maior que o normal, avisam os especialistas.

**Próteses e operações** — Entre consultas a otorrinolaringologistas e dentistas, o caminho a ser percorrido em busca de solução para o ronco é longo. Cirurgias, aparelhos de respiração e até próteses foram criados nesses últimos dez anos. Um aparelho, nos moldes do ortodôntico, foi desenvolvido com a união de esforços entre dentistas e neurologistas. O dentista Ricardo Barbosa, com especialização em prótese, é o responsável pelo desenvolvimento desse tipo de aparelho em São Paulo. Seu consultório já atendeu mais de 1.000 pacientes, desde o surgimento do aparelho em 1992. "Temos dois modelos: o repositivo mandíbulo-lingual e o retentor lingual. Eles resolvem o problema ao colocar as vias aéreas no lugar", define Barbosa. De fabricação simples, o aparelho é utilizado pelo paciente durante toda a noite. "Pode causar um pouco de desconforto mas a pessoa se acostuma", comenta o especialista. "O único problema é que esses métodos só resolvem aproximadamente 10% dos casos de ronco." Cerca de 90% dos pacientes que roncam tem apnéia e a grande maioria está fora do peso", observa o odontologista Ricardo Barbosa.

Outro dentista engajado nessa luta contra o ronco é Marcelo Rocha Bri-



Aparelho para o ronco criado por Ricardo Barbosa

to. Depois de muita pesquisa, Brito desenvolveu, junto com um protótipo, um aparelho em elastômero (um tipo de silicone transparente) que traz a mandíbula para frente. Simples e pequeno, o protótipo ainda está passando por avaliações. "Estou utilizando o aparelho em seis pacientes e por enquanto os resultados são ótimos", avalia o dentista. "Resolvi trabalhar com isso quando alguns amigos começaram a me perguntar sobre o assunto e se não existia um aparelho para acabar com o problema", conta Brito, que se define como um estudioso no assunto.

Para ajudar a amenizar o problema, há ainda outros instrumentos de uso externo, como o aparelho nasal, uma espécie de inalador utilizado durante a noite para injeção de comprimido pelo nariz. O difícil é dormir com a máscara inaladora, que causa desconforto.

**Operar ou não?** — Segundo os especialistas consultados, a cirurgia, que consiste em uma reposição das estruturas da faringe e do palato mole, é simples, dura menos de uma hora e o paciente passa apenas um dia no hospital. Também simplicidade, no entanto, não está ao alcan-

## Dicas para um sono tranqüilo

Com vários fatores a serem observados, fica difícil diagnosticar a causa do ronco em uma pessoa sem um exame minucioso. Mas existem precauções que podem ajudar o roncoador a ter uma noite de sono tranqüila.

Tentar ir para a cama em estado razoavelmente calmo é o primeiro passo. Principalmente se você passou uma noite muito agitada fora de casa ou bebeu e comeu até tarde. O ideal antes de se deitar é relaxar. Deite-se no chão do quarto sobre um tapete ou cobertor grosso de lã, com os braços e as pernas confortavelmente afastados. Pode-se também deitar em uma cama dura. Concentre-se na respiração, observe se ela está bastante lenta e ritmada — e se você está levando mais tempo expirando do que inspirando.

Concentre-se em expirar conscientemente sem pensar em mais nada. Nunca vá além dos 5 minutos. Depois, quando você for se deitar, pense na maneira tranqüila com a qual você respirando e na calma que isso lhe trouxe. Esse exercício respiratório não irá curar imediatamente o ronco. Mas, se for praticado regularmente, poderá gerar melhoras.

Se você só ronca quando está deitado de lado para cima, a solução pode ser fixar uma pequena pedra ou pedrinha nas costas do pijama, de modo a se sentir incômodo quando estiver de costas. Não tomar bebidas alcoólicas — o álcool relaxa a musculatura da faringe — e não comer demais antes de dormir também são dicas para um sono tranqüilo do *Dicionário de Medicina Natural* — Rio de Janeiro, 1992.

**Moda Feminina & Masculina**  
 Para os associados A.P.M. e A.P.C.D.:  
 10% de desconto à vista ou 5% de  
 desconto em 2 vezes

Pelo manga  
 curta R\$ 10,00

Continental Shopping Center  
 Rua do Parquet, 6.200 - Piso Térreo - Loja T 2B - Fone: 819 2946

**RESIDENCIAL  
 E CASA DE REPOUSO  
 COCOON**

Atendimento Personalizado  
 Supervisão médica e enfermagem 24 h.

**MORADIA - TEMPORADA - RECUPERAÇÃO PÓS-CIRÚRGICA**  
 Atividades recreativas, passeios, muita descontração e altíssimo astral

**FONE: (011) 864-7079**

**HERBALIFE**  
 Coma os alimentos que você gosta  
 Não sinta fome  
 Perca gordura, centímetros e celulite  
 Sem medicamentos - 100% natural

**Entrega grátis**  
 Ligue: 826-6297 / 9107-5060  
 5605-4766

**CLÍNICA DA VISÃO**  
 (RARO SERVIÇOS MÉDICOS S/C LTDA.)

**Dr. Mauro Rabinovitch**  
 Oftalmologista - CRM 33924  
 Clínica e cirurgia de olhos

Ed. Centro Clínico Pinheiros  
 R. João Moura, 627 conj. 131  
**Fone: 883 7277**  
 Hospital Israelita Albert Einstein - Sl. 368  
**Fone: 845 1368**

## Entre as causas do ronco estão...

- ◆ Excesso de peso
- ◆ Consumo de álcool antes de dormir
- ◆ Características genéticas da anatomia bucal
- ◆ Idade
- ◆ Gripe, resfriados, bronquite
- ◆ Estresse
- ◆ Posição durante o sono

quatro  
 semanas  
**DEPIL  
 CORPS**  
 "para a femme intelligente"

DEPILAÇÃO  
 com cera quente de algas

ESTÉTICA FACIAL  
 Limpeza profunda  
 Depilação definitiva

ESTÉTICA CORPORAL  
 Drenagem linfática  
 Celulite e assios

MANICURE  
 PEDICURE

fone: 280.5576  
 RUA FRANCISCO LEITÃO, 50