

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 ronco: 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 aborrecido 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.

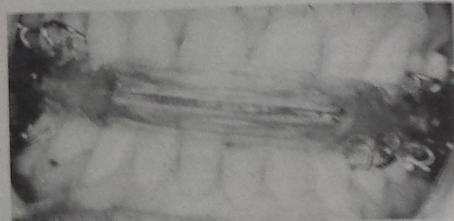
Segundo o neurologista, muitas pessoas convivem anos a fio com a apnéia até procurar um médico, obter um diagnóstico e começar a se tratar. "Tenho pacientes que conviveram de cinco a dez anos com a apnéia", enumera. "Pode-se até brincar com a pessoa que ronca, fazer piadas, mas hoje já se recomenda procurar 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 mandibulo-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 Marquês, 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
(RAROS 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