

EXEMPLAR DE CLIENTE

www.kalunga.com.br

revista **Kalunga**®

PUBLICAÇÃO MENSAL - ANO XXVI - Nº 93 - SETEMBRO 98

Os Sharps invadem as telas da Kalunga

Ronco, dormindo com o inimigo

Brasil

Onde o País desafina
João Pessoa, a capital do verde
O jequitibá que conta a história

Catálogo de ofertas
Pág. 29

Se o seu ronco ou insônia já virou motivo de piada ou de comédia na família, cuidado! Procure um médico antes que você passe a ser personagem de uma peça dramática



Cena I

São quase três horas da tarde e você está sonolento, tem a impressão de que não dormiu o suficiente. A pilha de papéis se amontoa teimosamente sobre sua mesa e, por mais que você tente, não consegue ser tão rápido quanto a secretária, que não cansa de trazer mais trabalho.

Cena II

Trânsito congestionado. Horário do rush. Seus nervos estão em frangalhos e, como se não bastasse, a monotonia interminável do anda-pára faz você se distrair por um segundo e poit!!! Colisão com o carro da frente. Insandecido, você sai do carro e dirige-se ao motorista, ameaçando-o fisicamente. A adrenalina está no pico e, sem que você se dê conta, parte para a agressão. Sinal de alerta...

Se as situações descritas ao lado lhe parecem familiares, embora você desconheça o que o leva a tomar atitudes tão opostas às do seu dia-a-dia, é melhor dar uma parada. E refletir. Pode parecer estranho, mas talvez você seja uma das milhares de vítimas dos distúrbios do sono, doença tratada pelos médicos como biopsicosocial, cujas causas – uma extensa lista que reúne em torno de 86 diferentes inimigos do passageiro – podem ter origem orgânica, psicológica ou comportamental, variando de distúrbios no organismo, estresse, sonambulismo, despertar fora de hora, ansiedade, insônia e depressão.

Considerados problemas de saúde pública por afetarem diretamente a produtividade e a qualifica-



Durma com um barulho desses!

de de vida das pessoas, os distúrbios do sono freqüentemente são ignorados pelos portadores. “Muitos não identificam os sintomas da queda de ritmo com a doença; não conseguem saber o porquê de tanta irritabilidade, dor de cabeça, falta de concentração e de atenção”, explica o neurologista e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), Eduardo Genaro Mutarelli.

FUNDAMENTAL

O cansaço e a hipersonolência diurna, desde o despertar, tornam-se companheiros constantes de quem sofre dos distúrbios do sono. Sem contar outras doenças que surgem ao longo do caminho, chamadas pelos especialistas de conseqüências primárias ou mórbidas como a hipertensão arterial crônica e a arritmia cardíaca. Juntas, equivalem a uma bomba prestes a explodir. Há ainda, casos de úlcera gástrica e eczemas na pele.

Mas por que o fato de deixar de dormir bem pode ser tão perigoso?

Simples: o sono é fundamental para a restauração das pessoas, para o relaxamento muscular, para a reorganização da memória e para a reposição de substâncias químicas no organismo como a serotonina, responsável pela manutenção do bom humor e do controle da dor. “Se uma pessoa não dormir durante um determinado período, certamente terá problemas graves”, assegura Mutarelli.

Embora varie de pessoa para pessoa, existem alguns números que servem de parâmetro para os especialistas avaliarem se o sono de determinado paciente é normal ou anormal. Os que conseguem embalar durante sete ou oito horas por noite são considerados normais. Já para os que sonham com os anjinhos por menos de seis horas, o sinal é vermelho. Provavelmente esses indivíduos sentirão cansaço já ao despertar e durante todo o dia.

RACHA DOMÉSTICO

Além dos transtornos pessoais, os distúrbios do sono podem cau-

sar constrangimento e, em casos mais graves, até afetar o relacionamento entre marido e mulher. Cerca de 80% dos casais são vítimas do ronco, aquele desagradável som emitido durante a noite, que invariavelmente acorda o parceiro. Ou melhor, a parceira. De acordo com o doutor em odontologia e prótese dentária e professor da USP, Ricardo Castro Barbosa, a proporção é de dez homens para uma mulher que ronca. “O ronco está associado à presença de determinados hormônios masculinos. Entretanto, quando a mulher entra na menopausa, a incidência praticamente se iguala”, diz.

Primeiro colocado na lista dos inimigos do sono, à frente até mesmo da insônia, tida como um dos males da vida moderna, o ronco, na verdade, sinaliza um problema muita mais sério. É a apnéia obstrutiva do sono, doença descoberta em 1980 pelo médico francês radicado nos Estados Unidos, Christian Guilleminault. Por ser relativamente recente, a apnéia (ou não-respiração) ainda não foi enquadrada em

nenhuma especialidade médica. Por isso, é tratada por dentistas, pneumologistas, otorrinolaringologistas e neurologistas.

O ronco, ao contrário do que muitos acreditam, nada tem a ver com problemas nasais. Trata-se de um estreitamento mecânico da via aérea, localizada entre a campainha (faringe) e a base da língua, acarretado, na grande maioria das vezes, por obesidade (o acúmulo de gordura no local estreita o canal, dificultando a passagem do oxigênio) e, em menor escala, por cistos ou tumores na região. Segundo estimativas do odontologista, 90% das pessoas que sofrem de ronco e apnéia estão acima do peso.

HIGIENE

Mas nem tudo é nebuloso entre as quatro paredes de quem ronca. Hoje é possível tratar o distúrbio de várias formas. Uma delas é a higiene do sono, uma espécie de manual de como dormir bem (*ver boxe*). Outra maneira de afugentar o ronco e a apnéia é encarar uma dieta. De acordo com cálculos de Barbosa, o ronco e a apnéia são eliminados em 95% dos casos quando a pessoa fica de bem com a balança.

O tratamento farmacológico, embora condenável por ser realizado a partir de medicamentos que apresentam perigosos efeitos colaterais, é outra opção. Há, também, os procedimentos cirúrgicos. Um deles é a uvulopalatofaringoplastia, indicada apenas para solucionar o ronco, na qual o pálate mole (válvula enervada e vascularizada responsável pelo desencadeamento do reflexo da deglutição) é cortado com o objetivo de desobstruir a passagem de ar.

Entre as cirurgias, existe a Laup (Laser Assisted Uvuloplasty), feita por meio de aplicações de laser na úvula, e a radiofrequência, a mais moderna técnica de tratamento, ainda em fase de estudos, que consiste na aplicação de agulhas na base da

Mutarelli: sinal vermelho para os insones



Como "higienizar" o sono

Algumas dicas simples, ao alcance de todos, podem melhorar significativamente a qualidade do seu sono:

- Se você está em constante batalha com a balança, provavelmente suas noites também vão de mal a pior. Conscientize-se: é preciso emagrecer. E, se possível, não ter recaídas calóricas.

- Lembre-se que a memória se reorganiza durante o sono. Portanto, nada de passar a noite em claro estudando. Dá muito melhor resultado estudar durante a tarde e passar por um bom sono. Tudo estará fresquinho na cabeça ao amanhecer.

- Evite tomar café depois das seis da tarde; a cafeína é estimulante e retarda o sono.

- Se possível, abandone o hábito de ingerir bebidas alcoólicas. O álcool vai contra as substâncias inibitórias e as excitatórias. Resumindo: sua noite tem tudo para ser péssima e mal dormida.

- O mesmo vale para os chás pretos e refrigerantes tipo cola. Prefira os chás de ervas.

- Antes de dormir, faça refeições leves e, de preferência, com pouco condimento.

- Procure fazer exercícios e tome um banho relaxante antes de ir para a cama. Os resultados são excelentes.

- Comprimidos para dormir estão proibidos, exceto os prescritos pelos médicos com a finalidade de atenuar momentos difíceis. Mesmo assim, devem ser usados por períodos curtos, pois viciam e, em pouco tempo, deixam de surtir efeito.

língua e no pálate mole. Por meio delas, são transmitidos raios de radiofrequência que tornam o tecido mais rígido, dificultando o estreitamento do tubo e facilitando a passagem do ar. Em casos mais graves de apnéia recorre-se ao CPAP, uma espécie de injetor de ar, colocado no paciente por procedimento mecânico, que garante a entrada do ar nos pulmões.

BRUXISMO

Hábito noturno e patológico de ranger os dentes, o bruxismo ou briqueamento é outro espanta-sono. Suas principais consequências são o desgaste acentuado dos dentes e problemas como dores na cabeça, nas costas, nas articulações temporomandibulares e na nuca. De acordo com Barbosa, as causas do bruxismo são as interferências dentárias que impedem a mandíbula de voltar para a posição fisiológica de descanso durante o sono, somadas a fatores externos como a tensão.

O tratamento é relativamente simples: consiste em tirar a arcada dentária da posição dental (encontro dos dentes de cima com os da parte inferior quando fechamos a boca voluntariamente), fazendo com que a mandíbula vá para a posição muscular (a que ficamos quando estamos em situação de relaxamento). Esse procedimento é feito por meio de placas de mordida, adequadas a cada paciente, que dão o diagnóstico dos locais exatos onde há a interferência dos dentes. ●