



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Perturbações do Sono



Consulta de Apneia do Sono
Quinta-feira 14 às 17 horas – Sexta-feira das 13 às 16 horas

Estudo do sono (Polissonografia)
Segunda a Sexta-feira às 19 horas

Roncopatia

A RONCOPATIA ou RESSONAR é um ruído respiratório produzido por algumas pessoas durante o sono.

Considerado durante muitos anos como “normal”, sabe-se hoje que é uma manifestação anormal de dificuldade respiratória com graves implicações na saúde do roncador e do companheiro de cama.

Estabelece-se em norma nos homens a partir dos 20 anos, nas mulheres 40, e vai aumentando com a idade. Estima-se que em cada 100 pessoas 20 ressonam.

Consiste na vibração das estruturas anatómicas provocada pela passagem do ar durante os movimentos respiratórios, principalmente inspiração. O sono condiciona o relaxamento das estruturas musculares, língua incluída, que tendem a obstruir a via aérea superior, principalmente quando se dorme em decúbito dorsal (de barriga para cima).

Diversos factores potenciam esta situação. Todos os estudos mostram que a existência de peso excessivo é o principal factor de agravamento. Também alterações anatómicas como desvio do septo nasal, que diminui a facilidade de passagem do ar pelo nariz e obriga à passagem pela boca ou a existência de amígdalas e/ou úvula de grandes dimensões, que provocam bloqueio à passagem de ar, são factores importantes no estabelecimento ou agravamento da roncopatia.

Ainda alguns hábitos podem agravar esta situação clínica, como o tabagismo, por provocar inflamação nas mucosas da boca e faringe e a ingestão de bebidas alcoólicas e medicamentos sedantes, que têm efeito depressivo sobre o centro nervoso que comanda os movimentos respiratórios.

Podendo existir como elemento único da dificuldade respiratória é, no entanto, frequentemente a primeira e mais notória alteração de um quadro clínico mais complexo e grave denominado SAHOS (Síndrome de Apneia e Hipopneia Obstrutiva do Sono).

Para além do evidente incómodo que provoca no parceiro de cama, que pode inclusive ter o seu sono perturbado e sofrer as consequências disso, a roncopatia é uma importante causa de interrupção do sono do paciente. O facto é que pode provocar micro-interrupções nas fases do sono, só verificáveis por exame polissonográfico, não permitindo que se atinjam as fases mais profundas e repousantes do sono. O roncador pode ter um sono com o tempo normal mas de má qualidade, sem o repouso adequado. Também não é raro o paciente ter um ronco tão intenso que provoca mesmo o seu despertar, com dificuldade subsequente em adormecer.

A falta de repouso condiciona, por sua vez, e está demonstrado por vários estudos, o surgimento de sinais e sin-

tomias, alguns evidentes e perceptíveis outros nem tanto, como:

- Dor de cabeça
- Sonolência diurna
- Cansaço excessivo
- Alterações do humor e personalidade
- Hipertensão arterial
- Insuficiência cardíaca
- Fibrilhação auricular
- Acidentes Vasculares Cerebrais
- Impotência sexual

De salientar que a sonolência diurna e o cansaço excessivo estão directamente relacionados com a incidência aumentada de acidentes profissionais e de viação.

É, portanto, da máxima importância para a manutenção da saúde, perante uma situação de ressonar habitual, a realização de uma consulta de Pneumologia no Centro Clínico ou de Medicina Oral do Sono na unidade de Saúde Oral dos SAMS. Será feito o estudo da situação clínica e implementação das medidas terapêuticas adequadas, que passarão necessariamente pela eliminação dos hábitos nefastos, diminuição de peso, se for caso disso, envio a consulta de ORL, se necessário e introdução da terapêutica adequada, que na roncopatia pura será com aparelhos intraorais.

Os aparelhos intraorais estão actualmente considerados como a forma mais cómoda e eficaz de controlar a



roncopatia. São construídos para os pacientes que apresentam um estado de saúde oral compatível com a sua utilização. São, portanto, individualizados e permitem o ajuste caso a caso a fim de se obter o melhor resultado. Temos, na Unidade de Saúde Oral, larga experiência da sua utilização, sempre com a melhor adesão dos pacientes e resultados positivos que rondam os 100%.

O que não é aceitável é manter uma situação de roncopatia sem diagnóstico, terapêutica e controle, porque a evolução será necessariamente de agravamento, com surgimento a curto ou a médio prazo de complicações graves.