

Sonolência Excessiva Diurna (SED)

O que é

A sonolência é queixa comum, principalmente, entre adolescentes, quase sempre por não desfrutarem de sono satisfatório. Eles dormem poucas horas à noite e, no dia seguinte, estão sem energia, com raciocínio lento e falta de memória. Também acomete motoristas, amadores e profissionais, devido a noites mal dormidas. É considerada uma das principais causas de diversos acidentes de trânsito em ruas e estradas. A Sonolência Excessiva Diurna (SED) é um sintoma de que há algum problema com o sono. O paciente simplesmente adormece, não importa se conversando, trabalhando, dirigindo, etc. Os ataques são repentinos e repetidos durante o dia.

Causas:

Normalmente é causada por transtornos do sono (p.ex. apnéia obstrutiva do sono, insônia) e também por falta de rotina para dormir. É o caso dos trabalhadores de turno, que estão sempre mudando seus horários de trabalho, ora à noite ora de dia, e dos adolescentes que ficam na televisão, nas festas ou navegando na internet até altas horas da madrugada.

Tratamento:

A primeira coisa a fazer é procurar um especialista para buscar a causa da sonolência e o tratamento adequado para sanar o problema. Geralmente é necessário um exame, a polissonografia, para diagnosticar a causa.

Insônia

A insônia é considerada entre os transtornos do sono a principal queixa. Insônia é a percepção que a pessoa tem de seu sono não ser suficiente, restaurador. Pode acontecer no início do sono (dificuldade para adormecer), durante (a pessoa desperta diversas vezes durante a noite) e no final (a pessoa acorda antes da hora). Pode durar poucos dias (causada por problemas tensionais), várias semanas ou anos (forma crônica).

Causas

Existem vários fatores, tanto externos quanto internos. Entre os fatores externos estão o barulho excessivo, claridade, temperatura (calor ou frio demais), colchão ou travesseiro ruins ou parceiros com distúrbios do sono como ronco, por exemplo. O trabalho em turno, a vivência de situações estressantes, o uso de estimulantes como cafeína e tabaco e não ter horários regulares para dormir são condições que também propiciam a insônia.

Há ainda a insônia causada pela depressão, doenças que causam dores, como as reumáticas e fibromialgia, transtornos mentais, obesidade (que dificulta a respiração), problemas respiratórios como a asma e por efeitos colaterais de certos medicamentos.

Tratamento

O tratamento da insônia depende da(s) causa(s) diagnosticada(s), da sua duração e intensidade. Podem ser usados medicamentos específicos para dormir, ansiolíticos ou antidepressivos. Dependendo da situação, são propostas mudanças de hábito e de comportamento, que o paciente deverá colocar em prática:

- Deite-se e levante-se sempre à mesma hora.
- Evite “tentar dormir”. Deite-se apenas se estiver realmente com sono e não permaneça na cama acordado por mais de meia hora.
- Se isto acontecer, levante-se, faça uma atividade tranquila e volte para a cama só quando estiver com sono.
- Durma somente o tempo necessário, que para um adulto geralmente varia entre 6 e 8 horas.
- Faça exercícios leves diariamente, até seis horas antes de dormir.
- Use um colchão adequado ao seu peso e em boas condições.
- De 4 a 6 horas antes deitar, evite atividades estimulantes como exercícios físicos, ingestão exagerada de líquidos, cafeína, álcool, refeições pesadas e tabaco.
- Eleve a cabeceira da cama, diminua o barulho e temperatura excessiva, apague a luz e crie um ambiente tranquilo no quarto. Evite cochilar e use roupas confortáveis.
- Ao deitar desligue-se dos problemas do dia e pense em situações amenas e prazerosas.
- Aprenda a lidar com o estresse e não use remédios para dormir sem receita médica, pois alguns podem causar dependência e prejudicar a saúde.

- Faça um lanche leve. Se gostar, beba certos chás, como erva cidreira e maracujá, que podem ajudar.

Apnéia Obstrutiva do Sono (AOS)

O que é

Este é um transtorno em que as pessoas acometidas nem sempre tem consciência dele. É uma condição que pode ser muito severa, em que o paciente acorda superficialmente para respirar por até centenas de vezes durante o sono. Geralmente é o companheiro ou a companheira que se sente incomodado pelo ronco e pelos ruídos respiratórios e percebe que a pessoa tem pausas na respiração, seguidas de grandes puxadas de ar. A apnéia é definida pela ausência de respiração por um período de pelo menos 10 segundos.

A AOS é responsável por grande número de mortes súbitas durante o sono e pela manhã. É mais comum entre os homens, embora possa ocorrer também nas mulheres e nas crianças. Quem sofre de AOS tem uma qualidade de vida ruim, além de maior chance de sofrer infarto do miocárdio e Acidente Vascular Cerebral (AVC ou "derrame"). A AOS está associada a pressão arterial elevada e a alterações na glicemia.

Causas

A causa é obstrução das vias aéreas devido a várias condições. Entre elas destacam-se a obesidade e as condições desfavoráveis da arquitetura das vias aéreas superiores sejam elas muscular e/ou óssea. Geralmente o bloqueio do ar ocorre quando o tecido macio atrás da garganta (palato mole, base da língua) relaxa e se fecha durante o sono. Então o cérebro recebe sinais da baixa oxigenação e elevação do gás carbônico e a pessoa desperta para que possa respirar novamente e evitar danos. Isto acontece inúmeras vezes durante a noite e assim o sono é fragmentado e tem sua qualidade comprometida.

Entre os sintomas estão o cansaço, a irritabilidade, a queda da libido, da concentração e do desempenho profissional, depressão, sonolência diurna, hipertensão arterial, Insuficiência cardíaca e ronco excessivo. A ingestão de álcool pode acentuar o problema, já que também provoca o relaxamento muscular dos tecidos da garganta e em consequência a passagem do ar.

Tratamento

O diagnóstico é feito por meio do exame da polissonografia, que irá determinar o tratamento mais indicado. Entre os tratamentos recomendados estão perder peso, cuidados gerais com as vias aéreas superiores, dormir de lado, uso de aparelhos ortodônticos, de cirurgias conforme o caso ou o uso do aparelho CPAP (do inglês Continuous Positive Airway Pressure, Pressão Aérea Positiva Continuada).

Ronco

O que é

O ronco, aquele respirar ruidoso durante o sono, incomoda mais o companheiro de quarto do que a própria pessoa. Apesar de não ser regra geral, ocorre principalmente em homens acima do peso. À medida que envelhecemos temos mais tendência a roncar, e, quando é em excesso, afeta não só a qualidade do seu sono, mas também de quem dorme perto de você, devido ao barulho incessante. O ronco pode ocasionar microacordares tanto no parceiro quanto naquele que ronca. Entre os sintomas estão, além da reclamação da família, os cochilos durante do dia, dores de cabeça pela manhã, acordar sentindo cansaço, dificuldade de concentração e paradas na respiração. Os sintomas podem ser exarcebados com a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas.

Causas

Entre as causas deste transtorno estão o processo normal do envelhecimento que ocasiona relaxamento dos músculos da garganta, as amígdalas ou adenóides grandes, polipose nasal, desvio de septo e obesidade.

Tratamento:

Dependendo da causa, o tratamento pode incluir a perda de peso, mudança no estilo de vida (prática de exercícios, alimentação e hábitos de sono como posicionamento no leito), correção cirúrgica, aparelho intraoral e uso de CPAP nasal.

Narcolepsia

O que é

É um transtorno que afeta tanto os homens quanto as mulheres e acontece geralmente entre os 15 e 30 anos. É caracterizado por ataques súbitos, inevitáveis e inadequados de sono. Por exemplo, durante uma prova, uma entrevista, o trabalho, a pessoa pode sentir um sono incontrolável e adormecer.

Causas

A narcolepsia é uma disfunção genética neurológica crônica, devido a não produção em quantidade suficiente o neurotransmissor estimulante, **orexina**. As crises são desencadeadas quando o cérebro, por engano, avisa que é hora de dormir, apesar de não ser noite e nem estar na cama. Desta forma o paciente adormece nas horas e locais mais impróprios.

Durante as crises o paciente pode sentir uma perda súbita de força muscular (cataplexia), que afeta pequenos grupos de músculos relacionados aos joelhos, aos faciais, ao pescoço e à fala. Normalmente acontecem em situações de emoções fortes, boas ou más e, geralmente, o paciente tem consciência do que está acontecendo, apesar de não conseguir se manifestar.

O narcoléptico pode também ter fenômenos semelhantes a alucinações, tanto ao adormecer quanto ao despertar, que na verdade são sonhos que ocorrem enquanto acordado. Outro problema causado é a paralisia do sono, ou seja, a perda dos movimentos pouco antes da pessoa adormecer e/ou despertar. A situação dura alguns segundos, mas sensação é pode ser assustadora.

Tratamento

Depois de feita uma análise do caso, o tratamento é feito por meio de medicamentos específicos. É preciso também melhorar a qualidade do sono. Pode ser necessário a adaptação do ambiente profissional e doméstico para evitar que o paciente se machuque.

Síndrome das Pernas Inquietas (SPI)

É um transtorno de transição entre a vigília e o sono. Caracteriza-se por sensações desagradáveis nos pés e um impulso incontrolável de movê-los. As pessoas que sofrem deste mal descrevem que sentem queimação, dores, câimbras, coceiras e repuxamento dos pés, que normalmente acontecem durante a noite e não são percebidos durante o dia. Como estes movimentos involuntários das pernas podem ocorrer diversas vezes enquanto a pessoa tenta adormecer, a qualidade do sono fica prejudicada. Pode também interferir no sono do parceiro. Desta forma quem sofre deste transtorno, normalmente sente sonolência excessiva durante o dia.

Causas

Alto nível de stress, ansiedade, insuficiência renal, anemia, doença de Parkinson, neuropatia periférica e em alguns casos de origem genética. Este é um problema que pode afetar também algumas mulheres grávidas.

Tratamento

O tratamento da síndrome das pernas inquietas (SPI) é orientado à solução da causa básica e feito com medicação específica. O paciente pode melhorar evitando cafeína, álcool e cigarro e praticando atividades físicas leves. Os banhos quentes, exercícios de relaxamento, massagem e o apoio de almofadas nos pés podem auxiliar na diminuição dos sintomas.