

LINHA DA FRENTE

UM GUIA PARA A APNEIA DO SONO

SEGUNDO A DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (DGS), a Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) caracteriza-se por episódios recorrentes de apneias e hipopneias, secundários ao colapso da via aérea superior no sono, encontrando-se associada a complicações cardiovasculares. Desconhece-se a sua magnitude em Portugal, nomeadamente, ao nível dos cuidados de saúde primários. De acordo com António Martins, neurologista da Sociedade Portuguesa de Neurologia, “devemos pensar nesta patologia sempre um indivíduo ressoa e apresenta sonolência diurna ou fadiga. Embora com consequências diurnas, trata-se de uma doença em que os eventos acontecem durante o sono, e por isso é pouco referida por quem a tem”. Eis os conselhos do especialista.

1. FECHER O BAR MAIS CEDO

O álcool agrava as apneias do sono e deve ser evitado perto da hora de dormir. **É um depressor da respiração e aumenta o relaxamento dos músculos faríngeos.** Estes aspetos desencadeiam e agravam as apneias do sono. Além disso, embora no início seja um sedativo, após umas horas desencadeia insónia o que contribui para o distúrbio do sono.

3. COMPROMETA-SE COM UM CPAP

A ventilação não invasiva é a primeira linha para o tratamento das apneias do sono. **Detetam o ressonar e o colapso das vias aéreas superiores forçando o ar a passar.** As mais utilizadas são: CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), BiPAP (Bi-level Continuous Positive Airway Pressure) e Auto-CPAP (Autotitrating Positive Airway Pressure). A sua escolha depende do quadro clínico, adaptação do doente e tipo de apneias. A mais utilizada em Portugal é o Auto-CPAP.

2. FAÇA UM POUQUO DE EXERCÍCIO

O exercício físico, nomeadamente o exercício aeróbico melhora a respiração e trocas de gases. Também melhora a condição cardiovascular que estão comprometidas no Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono. Não é, no entanto, claro que diminua de forma significativa o número de apneias. **Existem atividades que treinam e educam as vias aéreas superiores.** Por exemplo tocar instrumentos de sopro ou o canto parece reduzir diretamente o número e gravidade das apneias.

4. APRENDA A DORMIR MELHOR

Sugiro evitar equipamentos de produzam barulho e luz que interferem com o sono. Por exemplo computadores, tablets, telemóveis e televisores.

Use o despertador para fixar horários regulares de sono, mas esconda o mostrador do relógio.

Contar o tempo que passa pode causar ansiedade e agravar um padrão de insónia. Use o quarto para dormir não como uma sala de estar ou de trabalho.

— Dr. António Martins, neurologista da Sociedade Portuguesa de Neurologia

OUTRAS FORMAS DE OBTER AJUDA COM A APNEIA DO SONO Primeiro, tente dormir de lado! Se isso não ajudar e estiver relutante em usar um pode tentar um aparelho que abra as vias respiratórias deslocando a mandíbula e a língua para a frente. Funciona para muitas pessoas com apneia do sono leve a moderada, mas não é tão confortável como um CPAP.