

# Apneia do Sono

Este folheto informativo foi desenvolvido para o ajudar a compreender melhor a apneia do sono. O que é, qual a sua origem, quais os sinais e sintomas, como é diagnosticada e o que se pode fazer para tratar a apneia do sono.

## O que é?

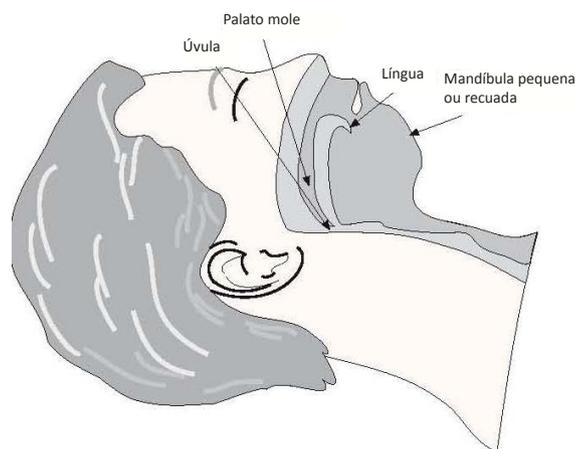
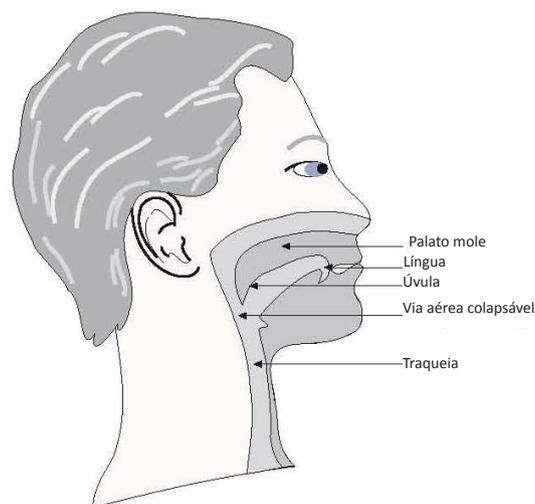
“Apneia” significa literalmente uma breve paragem respiratória. A síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS) descreve uma condição onde ocorrem pausas respiratórias frequentes durante o sono. A SAOS é bastante comum, afectando cerca de 4% da população.

## Qual é a causa?

As apneias no sono acontecem quando os músculos do palato mole, úvula (extensão do palato mole que está pendurada no tecto da boca em direcção à língua), língua e amígdalas relaxam durante o sono, estreitando as vias aéreas ao ponto destas encerrarem. Este mecanismo pára a respiração durante uns segundos, suprimindo o fluxo de oxigénio para o corpo e impedindo a remoção do dióxido de carbono. Por esta razão o nosso cérebro desperta-nos brevemente, reabre as vias aéreas e retoma a respiração normal. Isto acontece diversas vezes durante a noite nas pessoas com SAOS, impossibilitando um sono adequado.

## Quais são os sinais e os sintomas?

Muitas pessoas têm apneias durante o sono. No entanto, para um correcto diagnóstico de SAOS, devem estar presentes outros sintomas, diurnos e nocturnos. Durante o dia, o sintoma principal é o excesso de sonolência diurna (ESD). Outros sintomas que se podem apresentar durante o dia e que estão relacionados com o sono perturbado e com o ESD, incluem o cansaço, perda de memória ligeira, dificuldades de concentração, diminuição das capacidades no trabalho ou na escola, dores de cabeça e/ou mal estar matinal, azia e depressão. Durante a noite, o ressonar é comum nos doentes com SAOS, uma vez que este também é causado pelo estreitamento das vias aéreas. O seu companheiro(a) ou os seus amigos poderão ter referido pausas na sua respiração em determinada ocasião. Por vezes, também poderá acordar com a sensação de engasgamento ou sufocação. Muitos doentes com SAOS têm insónias. Isto, por si só, não é um problema em adormecer, mas pode ser causado pela perturbação constante durante o sono. Outros sintomas nocturnos incluem a incontinência, suores, a redução da libido e impotência.



## Como pode ser diagnosticada?

A polissonografia (método de medição de parâmetros fisiológicos durante o sono) é utilizada para diagnóstico da SAOS. Este exame, normalmente, é realizado num laboratório do sono e fornece informação detalhada em factores como a duração e qualidade do sono, respiração, posição corporal e frequência cardíaca. Usualmente existe uma lista de espera para a realização da polissonografia, assim existem outras maneiras de diagnosticar a SAOS, incluindo a oximetria de pulso, que mede a quantidade de oxigénio no sangue ao longo do tempo. Os registos podem ser realizados durante a noite e em casa. Estes exames podem ser realizados de forma simples e não invasiva (ex.: sensor usado no dedo indicador).

## O que podemos fazer?

A SAOS não é uma condição que ameace a vida por si só, mas pode afectar o coração, uma vez que este tem que trabalhar mais quando está privado de oxigénio. Isto pode resultar em problemas graves, tais como a insuficiência cardíaca. A SAOS pode ter um grave impacto na sua qualidade de vida, mas pode ser gerida facilmente. De modo a prevenir a SAOS poderá realizar várias alterações ao seu estilo de vida, assim como um variado número de tratamentos recomendados pelo seu médico.

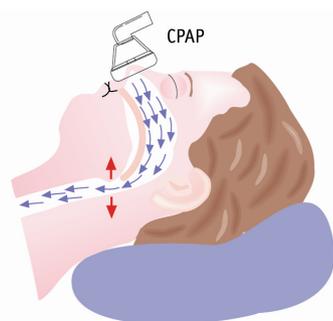
## Alterações ao estilo de vida

A perda de peso tem benefícios bem definidos na SAOS e pode resultar na melhoria ou desaparecimento dos problemas relacionados com a respiração durante o sono. A perda de peso pode ser conseguida através de mudanças na sua dieta, bem como na prática regular de exercício físico.

O ressonar é com frequência agravado quando dormimos de costas. Paralelamente os pacientes com SAOS têm mais apneias nesta posição. Assim, os pacientes com SAOS deverão tentar dormir de lado ou em posições alternativas. Os pacientes com SAOS deverão diminuir ou cessar o consumo de bebidas alcoólicas, especialmente antes de dormir.

## Tratamento Médico

O seu médico poderá prescrever tratamento nocturno, durante o sono. Esse tratamento poderá ser realizado através de pressão positiva contínua na via aérea (CPAP), que actua forçando o ar para dentro das vias aéreas para que estas não encerrem.



A figura demonstra um exemplo de um paciente a usar CPAP nasal durante a noite.

Este tratamento deve ser mantido durante vários meses ou mesmo anos. Apesar de algumas pessoas terem dificuldades em dormir com uma máscara, para a maioria dos pacientes este tratamento é bastante eficaz.

As peças bucais podem ser usadas no tratamento da SAOS ajudando a aumentar o calibre das vias aéreas, e são feitas à medida para encaixar na sua boca. Este tratamento não é tão eficaz como o CPAP, mas normalmente é melhor tolerado. No entanto, os efeitos secundários deste tratamento podem incluir, excesso de salivação e algum desconforto após a remoção da peça bucal de manhã.

A cirurgia pode ser recomendada se as mudanças no estilo de vida e os outros tratamentos não tiverem sido eficazes.

A cirurgia também pode ser recomendada em casos onde existe deformação da mandíbula, movendo-a para a frente aumentando o calibre das vias aéreas. A uvulopalatofaringoplastia (UPPP) é uma cirurgia para remover a parte mole do palato e as amígdalas, esta operação alarga o calibre das vias aéreas e diminui a probabilidade destas encerrarem. Este procedimento é realizado sob anestesia geral e é eficaz em apenas 30-50% dos casos. Se o procedimento não for bem sucedido poderá reduzir a capacidade de utilizar o CPAP posteriormente.

A SAOS é uma doença comum que pode ter graves efeitos na sua saúde e na sua qualidade de vida. No entanto, esta doença é facilmente tratada e a maioria dos pacientes experiencia uma melhoria dramática na sua qualidade de vida.

## A SAOS e os acidentes de viação

Se sofre de SAOS e não está a ser tratado, tem um aumento na probabilidade de sofrer um acidente de viação devido ao excesso de sonolência ao volante. Assim, os pacientes com SAOS devem ser aconselhados a não conduzir e vários países da EU introduziram regulações estritas neste assunto. Os pacientes com SAOS tratados com sucesso não apresentam risco de acidente.

A Fundação Europeia do Pulmão (ELF), a voz pública da Sociedade Europeia da Respiração (ERS), é uma organização médica sem fins lucrativos com mais de 7000 membros em 100 países. A ELF dedica-se à saúde do pulmão através da Europa, e aproxima os especialistas médicos para oferecer informação aos pacientes e desenvolver consciência pública acerca da doença respiratória.