

III JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



Distúrbios do Sono



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da Cartilha: Christiano Perin

Revisão: Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto Gráfico: Assessoria de Comunicação SPGG

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. O SONO DE BOA QUALIDADE É ESSENCIAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL	4
2. RONCO	4
3. COMO SABER SE ALGUÉM TEM APNEIA DO SONO?	5
3.1. QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA APNEIA DO SONO NÃO TRATADA?	5
3.2. DIAGNÓSTICO	6
3.3. TRATAMENTO	6
4. SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS	7
4.1 TRATAMENTO:	7
5. INSÔNIA	7
5.1. CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS	7
5.2. TRATAMENTO	7
6. HIGIENE DO SONO – OS 10 MANDAMENTOS DO SONO	8
7. HORAS RECOMENDADAS DE SONO DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS	9

1. O SONO DE BOA QUALIDADE É ESSENCIAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

O sono não é simplesmente um período no qual nos “desligamos” da nossa vida atribulada. Ele é uma necessidade básica, tão importante para a nossa saúde e bem-estar quanto o ar, o alimento e a água.

Quando dormimos bem tanto em quantidade como em qualidade, acordamos renovados, dispostos e prontos para os desafios diários. Quando isto não ocorre, as repercussões são importantes e afetam de forma considerável a nossa qualidade de vida. A privação do sono tem efeitos na capacidade de aprendizado, capacidade de concentração, na memória, no humor e no tempo de reposta dos nossos mecanismos reflexos, o que pode levar a acidentes tanto no trabalho como no trânsito. Pessoas que não dormem bem tendem ainda a ter problemas no crescimento (quando os problemas de sono afetam as crianças), apresentam redução da imunidade com maior propensão a infecções em geral, envelhecem mais rápido e tem dificuldades em manter-se no peso recomendado.

Existem uma série de transtornos associados ao sono, dentre eles os mais frequentes são:

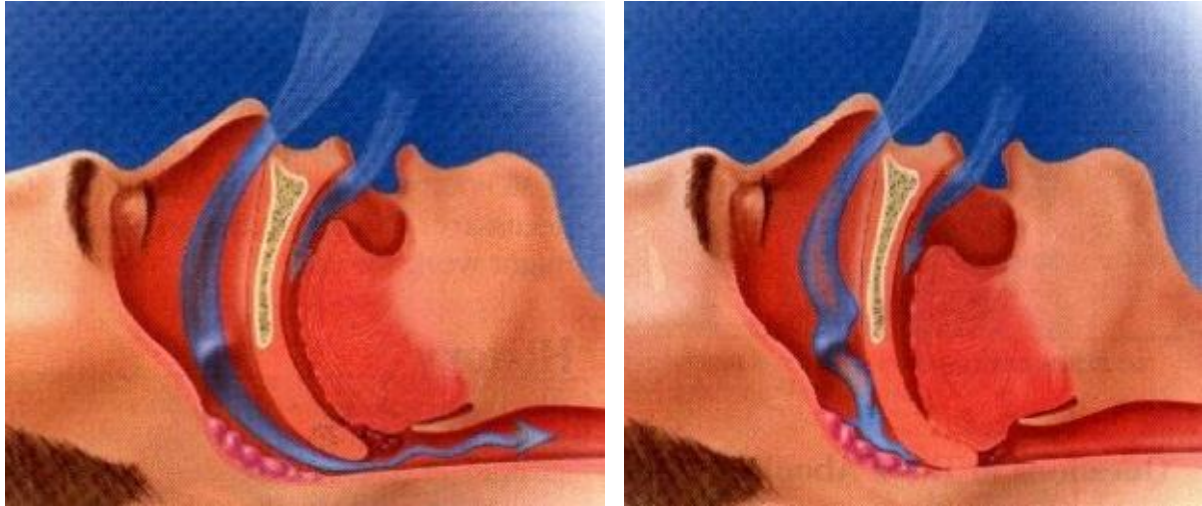
- Apneia do sono
- Insônia
- Alterações do ritmo circadiano (relógio biológico)
- Síndrome das pernas inquietas
- Narcolepsia

Se você tem problemas relacionados com o adormecer e manter-se dormindo e está preocupado com a situação, ronca ou para de respirar dormindo ou ainda se você apresenta sonolência que interfere no seu funcionamento diário, é o momento de procurar um médico.

É possível que o seu médico solicite um exame chamado polissonografia que é uma avaliação detalhada de vários aspectos **do seu sono possibilitando a identificação da causa do seu mal dormir.**

2. RONCO

Ronco é o ruído que é produzido pela vibração dos tecidos presentes na garganta, especialmente na região da úvula (ou campainha) e do palato mole (região final do céu da boca). O ronco ocorre em qualquer idade e em ambos os sexos, mas é mais comum entre os homens e entre as pessoas com mais de 40 anos. Aproximadamente 60% dos homens com mais de 50 anos roncam e boa parte desses também apresenta paradas respiratórias de 10 segundos ou mais durante o sono – a chamada Apneia do Sono.



Durante o ronco o ar é parcialmente bloqueado (fig 1) e durante a apneia o fluxo de ar é totalmente bloqueado (fig 2).

3. COMO SABER SE ALGUÉM TEM APNEIA DO SONO?

À noite, prestando atenção enquanto alguém com apneias durante o sono dorme, é possível se ouvir o ronco seguido por um período de silêncio (apneia). Logo depois, retorna o ronco de grande intensidade, assinalando a reabertura da via aérea e o reinício da respiração. Os sintomas mais comuns de quem sofre de Apneia do Sono são:

- Palpitações, coração acelerado ou taquicardia
- Sonolência excessiva diurna
- Sensação de sono não reparador
- Sono agitado
- Diminuição da função sexual
- Dor de cabeça principalmente ao acordar
- Dificuldade de concentração e de atenção
- Perda de memória
- Irritabilidade / humor deprimido

3.1. QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA APNEIA DO SONO NÃO TRATADA?

- Hipertensão Arterial (pressão alta)
- Doenças do Coração (infarto e insuficiência cardíaca)
- Derrame Cerebral

- Diabetes
- Impotência Sexual
- Depressão
- Perda de memória
- Acidentes causados por sonolência e fadiga
- Diminuição da qualidade de vida

3.2. DIAGNÓSTICO

A confirmação do diagnóstico e a avaliação da gravidade do problema são feitos através do exame chamado Polissonografia. Este exame é não invasivo e sem riscos e é realizado dentro de uma clínica ou, em certos casos, no próprio domicílio do paciente.

3.3. TRATAMENTO

Medidas gerais:

- Perder peso
- Evitar consumo de bebida alcoólica antes de dormir
- Evitar uso de medicamentos hipnóticos
- Evitar dormir de “barriga para cima”
- Tratar a rinite e a obstrução nasal caso existam

Tratamentos Específicos:

Após a realização do exame de polissonografia (exame do sono) e dependendo da sua idade, de suas queixas e do seu desejo, o médico escolherá o melhor tratamento para o seu caso. Os métodos mais usados são:

- CPAP – uso de uma máscara ligada a um compressor de ar durante o sono
- Placas bucais intraorais
- Cirurgias para melhorar a respiração nasal (cornetos aumentados, desvio de septo, pólipos)
- Cirurgias para retirar o palato mole em excesso
- Exercícios orofaríngeos com fonoaudióloga

4. SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

- Necessidade imperiosa de mover as pernas, acompanhada de sensação de desconforto até realizar esse ato
- Ocorre em repouso (sentado ou deitado)
- Melhora com movimento ou ao andar
- Piora à noite

4.1 TRATAMENTO:

- Corrigir a causa quando possível (anemia, deficiência de ferro, efeito adverso de medicamentos, etc)
- Massagem
- Medicamentos para repor dopamina

5. INSÔNIA

5.1. CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS

Dificuldades em iniciar o sono, manter o sono e/ou despertar precoce. Ocorre apesar de oportunidades e circunstâncias adequadas para o sono.

- Causa prejuízo durante o dia
- Fadiga, mal-estar, falta de energia
- Déficit de atenção/concentração, prejuízo na memória
- Alterações de humor
- Ocorre 3x semana por ao menos 3 meses
- Mais frequente em mulheres, idosos, doenças psiquiátricas (ansiedade, depressão), isolamento social
- 35% da população

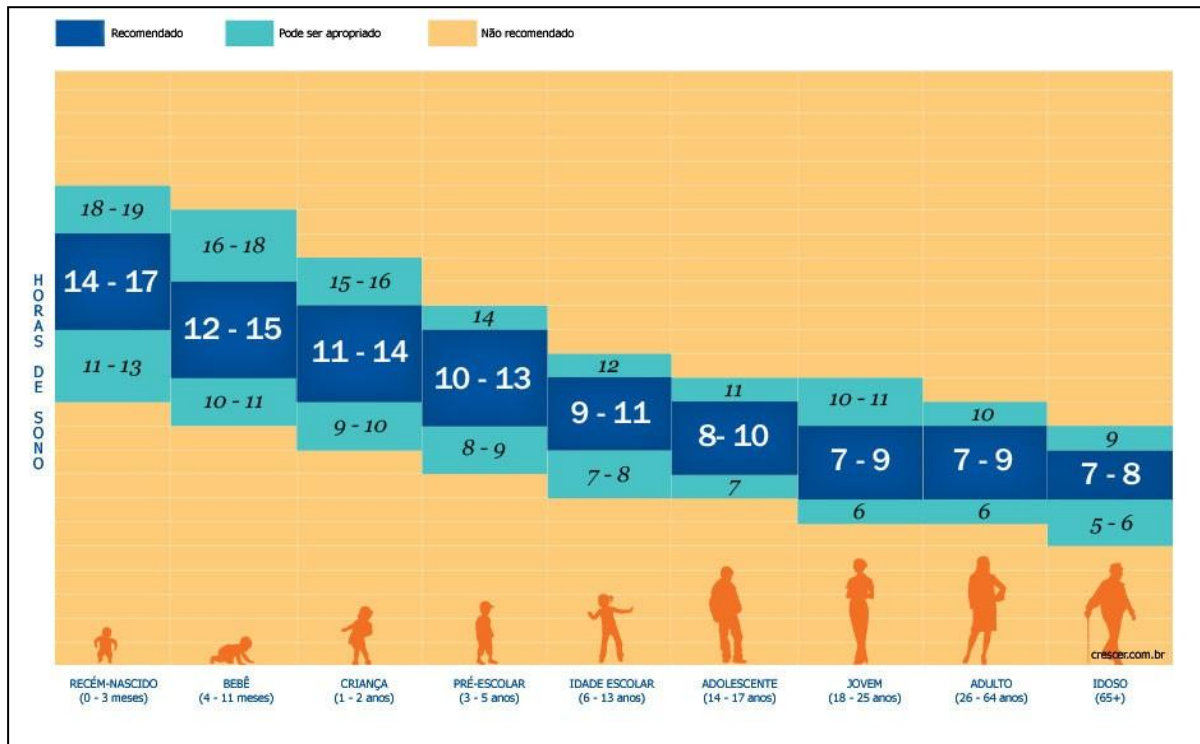
5.2. TRATAMENTO

- Higiene do sono
- Terapia cognitivo-comportamental
- Terapia farmacológica

6. HIGIENE DO SONO – OS 10 MANDAMENTOS DO SONO

1. Mantenha o quarto de dormir arejado durante o dia, escuro à noite, sem ruído excessivo, com temperatura agradável
2. Evite álcool e bebidas com cafeína (café, refrigerantes, chá preto, chimarrão, energético, achocolatados) próximo ao horário de dormir
3. Evite luz intensa durante a noite (pode estimular o alerta e afastar o sono) e exponha-se à luz do dia pela manhã (pode ajudar a regular o início do sono à noite)
4. Faça refeições leves à noite (não dormir com fome, nem após ter comido muito)
5. Evite exercícios físicos próximos ao horário de dormir, mas pratique atividade física regularmente
6. Estabeleça horários regulares de dormir e acordar, segundo seu organismo (favorece o estabelecimento de um ritmo)
7. Não durma durante o dia. Pequenos cochilos (30 min) após o almoço são permitidos
8. Evite atividades com telas (celular, tablet, computador, televisão) próximas ao horário de dormir (estimulam o alerta à noite)
9. Use a sua cama essencialmente para dormir. Evite assistir TV, trabalhar ou ingerir alimentos na cama
10. Vá para a cama quando estiver com sono e saia da cama se estiver sem sono (procure fazer alguma atividade relaxante em ambiente com pouca luminosidade). Retorne à cama apenas quando sentir sono (ajuda a associar a cama com “dormir”)

7. HORAS RECOMENDADAS DE SONO DE ACORDO COM AS FAIXAS ETÁRIAS



Fonte: National Sleep Foundation



planejamento.rs.gov.br