

E-book do Sono



SIMONE PREZOTTI
MEDICINA DO SONO E PNEUMOLOGIA



Olá, eu sou a **Dra. Simone Prezotti**, especialista em medicina do sono e pneumologia. Nesse material apresentarei alguns assuntos **relativos ao sono, dicas para um bom sono e indicações de**

tratamentos. Se quiser saber mais ou trocar informações, acesse o site e me acompanhe nas redes sociais.

www.drasimoneprezotti.com.br [@/drasimoneprezotti2018](https://www.instagram.com/drasimoneprezotti2018)

Índice

02 **O bom sono**

03 **Distúrbios do sono**

04 **Polissonografia, o exame do sono**

05 **Síndrome da apneia obstrutiva do sono**

06 **Ronco e apneia - tratamento**

Referências bibliográficas:

1. American Academy of Sleep Medicine. International Classification of Sleep Disorders, 3rd ed. American Academy of Sleep Medicine, Darien, IL 2014.
2. Kapur VK, Auckley DH, Chowdhuri S, Kuhlmann DC, Mehra R, Ramar K, Harrod CG. Clinical practice guideline for diagnostic testing for adult obstructive sleep apnea: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2017;13(3):479-504.
3. Sleep complaints in the Brazilian population: Impact of socioeconomic factors
Camila Hirotsu, Lia Bittencourt, Silverio Garbuio, Monica Levy Andersen, Sergio Tufik
Sleep Sci. 2014 Sep; 7(3): 135-142.



O ideal é dormir de

7 a 9 horas

por noite
na idade adulta



Dormindo mal e pouco

Piora da memória

Reações mais lentas

Alteração da pressão arterial

Aumento da fome

Risco de diabetes e obesidade



Dormindo bem e suficiente



Redução do stress

Melhora da memória

Controle de apetite

Melhora no humor

Energia e disposição



Distúrbios relacionados ao sono

76% da população brasileira tem alguma reclamação em relação ao sono. As mais frequentes são: **sono leve e insuficiente, ronco, movimentação excessiva durante o sono e insônia.**

? Como dormir mais e melhor



Desacelere (yoga, meditação, músicas relaxantes)

Desapegue do celular, tablet ou eletrônicos,

2 horas antes de deitar

Diminua a iluminação do quarto e deixe a temperatura agradável

Evite café e álcool à noite, prefira chás sem cafeína;

Não pratique atividade física intensa antes de dormir, escolha fazer exercícios pela manhã

Cochilar após o almoço, só se for por 20 minutos e antes das 16h

Mantenha uma rotina de horários regulares para dormir e acordar



Você sabia?

Existem aproximadamente **60 tipos diferentes de distúrbios do sono**, segundo a Classificação Internacional de Distúrbios do Sono (ICSD).

+ ou -
60
distúrbios

SONAMBULISMO

Os sonâmbulos levantam-se da cama e caminham, mesmo dormindo. Considerado relativamente normal em crianças, **se o distúrbio permanecer até a fase adulta**, deve ser melhor investigado e tratado.

DISTÚRBO COMPORTAMENTAL DO SONO REM

Nesta fase do sono (REM), o paciente apresenta **comportamentos anormais e agressivos enquanto sonha**. Pode se machucar ou ferir quem está próximo.



PERNAS INQUIETAS E/OU MOVIMENTAÇÃO PERIÓDICA DE MEMBROS

É uma doença neurológica do sono, caracterizada pelo **desejo incontrolável de mover as pernas**. Os sintomas podem ser difíceis de descrever: queimação, coceira, inquietação, dormência e formigamento.

PESADELOS

Quando ocorrem com frequência e não deixam o sono ser reparador, ele passa a ser considerado um distúrbio. **A pessoa pode apresentar medo de dormir e preocupação**, podendo levar à ansiedade, perda de sono durante a noite e sonolência durante o dia.



BRUXISMO

Caracteriza-se pelo ranger ou apertamento dos dentes durante o sono. Além do barulho desagradável, **pode levar a fratura dos dentes**, problemas nas articulações, dor na face e dor de cabeça.

NARCOLEPSIA

É uma doença do sono rara, caracterizada por **sonolência excessiva diurna** e que pode causar ataques súbitos de sono, perda da força muscular, alucinações, paralisia do sono e cansaço extremo.



QUEM PRECISA DE
UM EXAME DO SONO ?



Você precisa de uma avaliação com um médico especialista em sono se:



Ronca

Dorme pouco ou mal

Acorda com
dores de cabeça

Movimenta-se muito
durante o sono

Acorda cansado e tem
sonolência diurna

Tem pressão alta ou outra alteração
cardíaca durante o sono

POLISSONOGRAFIA TIPO 3 DOMICILIAR

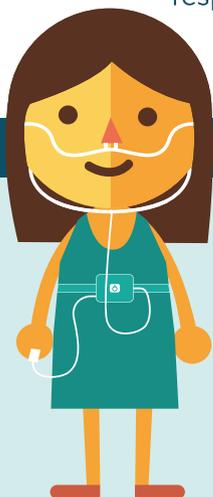
É um teste indicado exclusivamente para diagnóstico de **ronco e apneia do sono**, que coleta informações relacionadas à respiração durante o sono. O médico, **que deve ser certificado em medicina do sono**, vai analisar sua história clínica, podendo solicitar e **avaliar os resultados da polissonografia**.

76%

prefere fazer o
exame em casa,
ao invés da
polissonografia
convencional no
laboratório de sono.

Nesse teste, o aparelho é bem pequeno e com poucos acessórios:

cânula no nariz para avaliar o ronco e a respiração, oxímetro no dedo para avaliar a saturação de oxigênio e também a frequência de pulso (frequência cardíaca), faixa no tórax que avalia os movimentos da respiração e o próprio aparelho, que possui um sensor que nos permite saber em qual posição a pessoa ronca mais ou tem mais ocorrências de apneias.



Vantagens em relação à polissonografia tradicional

- O aparelho é menor
- A quantidade de eletrodos é menor
- É mais confortável e conveniente
- Permite que você durma no seu ambiente habitual
- Pode ser realizada também em pessoas com dificuldade de locomoção ou hospitalizadas
- Mais comodidade sem perda na qualidade do diagnóstico

05 Síndrome da apneia obstrutiva do sono

Doença respiratória que ocorre durante o sono, caracterizada pela presença de repetidas paradas na respiração e ronco.

Sonolência, ronco frequente e cansaço são alguns dos sintomas.



FATORES DE RISCO

Sexo masculino
Idade > 45 anos
Distúrbios metabólicos
Obesidade
Tabagismo
Uso de álcool e sedativos
Histórico familiar

FREQUÊNCIA E DOENÇAS ASSOCIADAS À APNEIA DO SONO

No Brasil, estima-se que **32,9%** sofram de apneia do sono. Apesar dos números, cerca de **75 a 80%** desta população permanece sem diagnóstico. Entre as pessoas que sofrem de determinadas doenças a frequência da apneia do sono pode ser ainda maior que na população geral:

83%

Hipertensão de difícil controle

30%

Doença coronariana

48%

Diabetes

76%

Insuficiência cardíaca

49%

Fibrilação atrial

77%

Obesidade

COMO RECONHECER A APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (SAOS)

Sintomas noturnos

- Ronco frequente, habitual
- Apneias presenciadas
- Despertares com sensação de sufocamento ou engasgos
- Sono fragmentado
- Insônia
- Refluxo
- Aumento da frequência urinária
- Sudorese excessiva noturna



Sintomas diurnos

- Sonolência excessiva
- Esquecimento
- Alterações de personalidade e humor
- Redução da libido e/ou impotência
- Boca seca ao despertar
- Dor de cabeça pela manhã ou durante o sono
- Comportamentos automáticos com amnésia retrógrada
- Hiperatividade (em crianças)



TESTE PARA APNEIA EM 5 SEGUNDOS

1. Você se sente cansado durante o dia?
2. Você ronca?
3. Alguém já falou que você para de respirar durante o sono?

Se você respondeu sim para duas ou mais dessas perguntas, peça ao seu médico para investigar sobre uma possível apneia do sono.



1º passo: mudança de comportamento



Perder peso



Terapia posicional (dormir de lado)

Evitar álcool, relaxantes musculares e ansiolíticos

TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA

Exercícios específicos, orientados, com objetivo de fortalecer a musculatura da garganta e diminuir o ronco e a apneia.



PROCEDIMENTO CIRÚRGICO

Existem vários, como cirurgias nasais, na garganta, cirurgias ortognáticas que modificam a estrutura óssea da face e também a cirurgia bariátrica, para facilitar a perda de peso.



APARELHO INTRA ORAL

São aparelhos dentários, confeccionados por dentistas especialistas em odontologia do sono, que fazem o avanço da mandíbula e da língua, melhorando o diâmetro da passagem do ar na garganta e facilitando a respiração durante o sono.

CPAP

É um aparelho que auxilia na respiração durante o sono, administrando ar sob pressão através de uma máscara. **Tratamento de primeira escolha quando existe apneia obstrutiva do sono grave.** Um médico especialista saberá escolher o equipamento adequado ao seu caso.





Dra. Simone Prezotti
CRM ES 6715

Dermavitória
27 3026.1313 | 99716.2040

www.drasimoneprezotti.com.br

 /drasimoneprezotti2018