

“DORMIR É ESSENCIAL PARA A REALIZAÇÃO DAS FUNÇÕES VITAIS”

Fundada em 2010 com o objetivo de promover e difundir o conhecimento, a formação clínica e a investigação científica sobre mudanças produzidas e/ou manifestadas durante o sono, a Sociedade Portuguesa de Medicina Oral do Sono foca-se na educação e informação do grande público. Com João Fonseca e Fernando Martins, Presidente e Vice-Presidente da SPSONO respetivamente, fique a saber se cumpre as principais regras de uma boa higiene do sono.



**JOÃO M. LOPES
FONSECA**
PRESIDENTE DA SPSONO



**FERNANDO AVES
MARTINS**
VICE-PRESIDENTE DA SPSONO

Qual tem sido o foco da atividade da Sociedade Portuguesa de Medicina Oral do Sono?

Focamo-nos no grande público: implementação de consultas hospitalares e na divulgação de informação na net, consultórios, farmácias, ginásios, centros de estética, centros de saúde e escolas. Alerta-se para importância dos transtornos do sono, designadamente roncopatia, síndrome de resistência aumentada da via aérea superior, síndrome da apneia obstrutiva do sono, perturbações dos movimentos associados com o sono, incluindo o bruxismo do sono e a dor orofacial. A Apneia do Sono é considerada pela Organização Mundial de Saúde como uma “epidemia global” equivalente à Hipertensão Arterial e à Diabetes que ameaça a Saúde Pública e a qualidade de vida de mais de 45% da população mundial. Ressonar pode ser um dos primeiros sinais da existência de apneia. São as duas doenças que nos merecem mais atenção!

A SPSONO tem procurado trabalhar com o Estado, universidades e com a própria indústria para melhorar a educação, a investigação, as políticas de saúde e as oportunidades de emprego na área da medicina geral do sono. Em que aspetos Portugal continua a falhar?

O Serviço Nacional de Saúde deve atuar na identificação e tratamento precoce das formas leves e moderadas de apneia do sono com dispositivos orais. Evitar-se-á não só o recurso aos incómodos aparelhos CPAP, mas também gastos avultados e desnecessários em saúde. Segundo a Direção Geral de Saúde, relativamente à Apneia do Sono, estima-se que a sua prevalência nos adultos seja de 20% - 2 milhões de Portugueses!? 70.000 aproximadamente estão diagnosticados e tratados; 2/3 sofrem de apneias moderada e grave. O Estado não comparticipa o tratamento das formas leves nem da roncopatia; apenas se ocupa dos casos moderados e graves ou quando há comorbilidades: hipertensão arterial, arritmias, diabetes, sonolência diurna excessiva. Existem

muitos portugueses que ressonam e sofrem de formas leves de apneia e não têm acesso a tratamento comparticipado.

De acordo com um estudo realizado em 2014 pela Oficina da Psicologia, 54% dos portugueses inquiridos disseram sentir-se cansados depois de uma noite de sono e cerca de 45% admitiram não dormir bem devido ao stress, a ansiedade ou a momentos de depressão. O que é que se está a passar?

As inúmeras adaptações da “sociedade moderna” tendem a estender o dia para a noite e a encurtar as horas de sono. A fadiga tornou-se uma queixa comum! O que se está a passar é que as exigências da vida atual como trabalho por turnos e atividades quotidianas (profissionais, sociais, familiares, etc.) proporcionam altos índices de stress causador de insónia, sono agitado e comportamentos como o ranger de dentes e/ou o apertamento dentário excessivo - bruxismo do sono - originando desgaste dentário excessivo, fraturas dentárias múltiplas e perda de dentes.

O sono é um equilibrador das emoções, da memória, da capacidade cognitiva, do humor, da criatividade. Para uma rotina de sono tranquila, que principais conselhos devem ser deixados?

Vá para cama para dormir! Durma e acorde no mesmo horário! Durma em ambientes escuros e silenciosos! Evite refeições pesadas antes de dormir! Mantenha o peso ideal! Exercícios físicos intensos só com a luz do dia! Tente não ter televisão nem computador no quarto! Não leve trabalhos para a cama e evite drogas para dormir! Nada de álcool, tabaco, café, bebidas estimulantes à noite!

Quais são as principais consequências da privação de sono?

40% dos estudantes universitários e liceais dorme pouco e apresenta índices elevados de sonolência diurna. A privação de sono aumenta muito o risco de acidentes automobilísticos, mais do que os provocados apenas pelo excesso de álcool. Quando se associam, situação frequente nos fins de semana dos adolescentes e adultos, a probabilidade cresce. A apneia do sono aumenta 15 vezes o risco de acidentes de automóvel.

Há quem acredite que, sobretudo nos últimos anos, tem havido alguma desvalorização do sono, chegando-se ao extremo de se elogiar quem admite que não precisa de dormir muito para se sentir bem. Concorda com esta posição? Já não se privilegia as sete a nove horas de sono?

Não. Quem assim pensa desconhece que dormir menos de cinco horas aumenta o risco de morte. Dormir é essencial para a realização das funções vitais. Quanto menos dormimos mais o cérebro envelhece! Dormir

mal e carência de sono podem ser perigosos; provocam deficiências de crescimento, hipertensão, obesidade, diabetes, impotência sexual, infeções frequentes, sonolência diurna excessiva, entre outras. Bom sono significa mais qualidade de vida desde a infância.

Continuando a promover a importância do sono e da sua permanente ligação à medicina, à educação e à sociedade em geral, qual continuará a ser a linha de atuação da SPSONO?

A nossa aposta continua firme e determinada, incidindo nos estímulos à produção científica: organização de cursos, encontros, conferências, colóquios, simpósios, exposições e congressos, formação de grupos de pesquisa, melhorar a comunicação entre os seus associados através das redes sociais. Contamos com o apoio das parcerias existentes com associações congéneres nacionais e internacionais. Em maio de 2016 participaremos num evento sobre Medicina Oral do Sono, organizado em parceria com a Sociedade Portuguesa do Sono e a Faculdade de Medicina de Lisboa.

Trabalharemos no sentido de demonstrar que o Serviço Nacional de Saúde terá mais valia se vier a participar os tratamentos com DAM (dispositivos de avanço mandibular), aparelhos dentários que tratam o ressonar e apneia. E em termos de Saúde Pública é importante sensibilizar os media: “Ressonar “mata sonoramente”. “Apneia “mata silenciosamente”!

A propósito do Dia Mundial do Sono, celebrado no dia 13 de março, que mensagem importa ser deixada aos nossos leitores?

“Um bom sono é um sonho acessível a todos os portugueses” uma vez que a maioria dos distúrbios do sono pode ser evitados e curados.

A Estomatologia e a Medicina Dentária também podem ajudar! Ressonar e Apneia do sono são transtornos do sono frequentes, afetam muitas crianças e adultos, provocando consequências físicas e intelectuais graves; quando presentes, estes doentes devem ser prontamente encaminhadas para consultas médicas especializadas. A intervenção ortodôntica precoce (tratamento dentário), designadamente com dispositivos de expansão maxilar (na criança) e de avanço mandibular (no adulto) podem ser os tratamentos de primeira linha. São terapêuticas muito eficazes se efetuadas por médico especialista em ortodontia com formação em doenças do sono, sempre em colaboração multidisciplinar. São terapêuticas que normalizam os sinais e sintomas iniciais e devolvem qualidade de vida aos doentes. A qualidade de vida dos portugueses melhora quando deixa de existir aquele ruído ensurdecedor, causa frequente de conflitos e de separação conjugal.

A medicina moderna, baseada na evidência, permite-nos afirmar que os DAM são uma “arma terapêutica de primeira linha” no tratamento da apneia do sono ligeira e moderada, tão eficaz como o CPAP na melhoria da Apneia. ■