

# RONCAR IMPACTA A QUALIDADE DE VIDA E EXIGE TRATAMENTO

DANIELLE MOTA

“O problema da apneia se inicia quando ainda é ronco, e o ronco é tido como aquele momento em que se nada for feito pode ter uma evolução natural para a apneia”, afirma o Dr. Douglas Bellomo, dentista e membro da World Association of Sleep Medicine (WASM).

Segundo ele, o ronco por si só já é capaz de fazer algumas alterações no organismo. No entanto, ele salienta que “infelizmente, segundo a sabedoria popular, o ronco ainda é uma coisa normal”, avalia. Bellomo comenta ser muito comum, quando alguém dorme bem, ouvir o comentário: “dormiu tão bem que até roncou”. Todavia, ele esclarece que quem dorme bem o faz em silêncio.

Hoje, em média, as pessoas vítimas do ronco, no Brasil, são 40% da população masculina e 25% da feminina. “É um problema declaradamente de saúde pública do País”, diz Bellomo.

Ele lembra, porém, que não necessariamente quem ronca tem apneia, mas que quem tem apneia obrigatoriamente ronca. O ronco é um dos sintomas da apneia normalmente identificado por quem dorme ao lado da pessoa que ronca. “Geralmente, os homens vem (para o tratamento) por insis-

tência das mulheres”, explica o Dr. Bellomo.

Outro sintoma de apneia é a excessiva sonolência durante o dia, que provoca sérias consequências. Uma delas é o aumento do índice de acidentes de trabalho. “O trabalhador de uma indústria, por exemplo, pode perder um dedo, ou a mão, se der uma cochilada enquanto trabalha”, comenta.

Outra consequência é o aumento do índice de acidentes automobilísticos. “Um indivíduo que tem o problema da sonolência tem sete vezes mais chance de se envolver em um acidente”, afirma o especialista. Ele explica que, por vezes, não é nem necessário dormir enquanto dirige, mas a perda de reflexo, causada pela sonolência, já é suficiente para causar um acidente.

A apneia, de forma geral, causa ainda sérios problemas de saúde, como de nível cardíaco, que podem levar o indivíduo a um acidente vascular cerebral, ou mesmo a um infarto, podendo, assim, ocasionar a morte.

A apneia ainda contribui para o desenvolvimento silencioso de doenças crônicas, como diabetes do tipo 2, diminuição da imunidade e da resistência do organismo, e “mais recentemente tem se associado o problema a alguns tipos de câncer”, explica.

Nesse sentido, Dr Bellomo metaforiza que “o ronco é, sem dúvida, como um alarme para que se procure o tratamento, já é um aviso bem claro do organismo de que alguma coisa vai se deteriorar a partir daquele momento”, afirma, comentando que quanto mais cedo o indivíduo intervém no problema, menos qualidade de vida ele perde.

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Para que o diagnóstico seja realizado com precisão, é feito o exame de polissonografia, em que diversos dados são coletados no momento que o paciente dorme. “É uma noite de sono mapeada com eletrocardiograma, eletroencefalograma e oxigenação do sangue”, explica.

Ao ser comprovado o problema, o tratamento pode ser feito de três maneiras. Um é por meio de cirurgias. No entanto, pesquisas indicam que apenas 30% dos casos são solucionados após esse método. Por esse motivo, “raramente tem se tratado com cirurgia”, informa.

Outra medida é conhecida como CPAP, um compressor que injeta ar sobre pressão. Essa prática tem evidenciado resultados efetivos, assim como a solução odontológica, que utiliza aparelhos intraorais e, assim, alcança resultados positivos. “É muito próximo à efetividade do CPAP. O intraoral tem uma ação de 90% a 95% no tratamento do ronco, e 76%, em média, no tratamento de apneia”, explica.

Esses aparelhos intraorais são encaixados nos dentes, nas duas arcadas, e projetam a língua a frente, fazendo com que a língua avance, “e o grande problema da apneia é exatamente o bloqueio da passagem do ar pela língua”, argumenta Dr. Bellomo. Dessa forma, quando a língua avança, é possível descomprimir a parte da região posterior, a faringe, e “esse ar tem maior facilidade de entrar e sair”, finaliza.

[www.ortomax.odo.br](http://www.ortomax.odo.br) | Fones (11) 3171.2010 / 2574.9298



“Ronco é, sem dúvida, como um alarme para que se procure o tratamento, já é um aviso bem claro do organismo de que alguma coisa vai se deteriorar a partir daquele momento”, afirma, comentando que quanto mais cedo o indivíduo intervém no problema, menos qualidade de vida ele perde.