

Programa Universo Mais – TV Morada do Sol

Tema: Ronco e apneia do sono

Data: 05/11/2024

Publicação original: [Facebook da TV Morada do Sol](#)

Apresentadora: Malu Rosato

Entrevistados:

- ★ [Marcos Rodrigues](#), otorrinolaringologista e médico do sono;
- ★ [Luciana Penteado](#), fonoaudióloga.

Vídeo original no YouTube:

<https://youtu.be/sg7BGxddIAk?si=bcdOvwkWi50MHHS1>

Programa Universo Mais, apoio cultural Inovamaq – movidos pela inovação!

Malu Rosato, apresentadora:

Começa agora mais um programa Universo Mais!

– Você confere uma entrevista super bacana sobre ronco e apneia do sono com o otorrinolaringologista e médico do sono, Dr. Marcos Rodrigues, e também com a fonoaudióloga Luciana Penteado, além de uma cobertura completa da peça “Elogio do Vazio”, no Sesc Araraquara, com Danilo Forlini. Vamos juntos conferir?

– O nosso primeiro bloco está no ar e para começar a nossa entrevista de hoje, chamo a sua atenção aí de casa para uma questão de saúde!

Muitas pessoas às vezes nem sabem que roncam ou têm apneia do sono; muitas vezes nem conhecem sobre esse tema tão profundo quanto hoje você aí de casa vai acompanhar junto comigo.

Quem vai conversar sobre este tema super importante é o médico otorrinolaringologista Dr. Marcos Rodrigues – ele também é médico do sono.

– Seja muito bem vindo aqui no nosso Universo!

Dr. Marcos Rodrigues:

– Obrigado Malu, obrigado Universo Mais pelo convite para poder esclarecer essa dúvida para as pessoas.

Malu Rosato, apresentadora:

– E também a Luciana Penteado, fonoaudióloga, que também traz o tratamento para esta situação. Seja muito bem-vinda!

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Muito obrigada Malu, muito obrigada pelo convite, é um prazer estar aqui novamente.

Malu Rosato, apresentadora:

– Obrigado vocês pela presença.

– Doutor, para a gente começar introduzindo este tema, muitas pessoas desconhecem que roncam, ou até mesmo que possuem apneia do sono, qual é a diferenciação certa do ronco?

Dr. Marcos Rodrigues:

– O ronco na verdade é uma manifestação onde temos uma vibração das estruturas da faringe. Geralmente essa vibração acontece na garganta, na faringe. A pessoa “vibra” a garganta e em determinados momentos isso acontece quando ela tem que fazer uma força muito forte para poder respirar.

Então, ela respira muito forte e a garganta acaba vibrando. Quando isso acontece de uma maneira muito intensa, ocorre o fechamento da faringe, chamada de apneia do sono, ou seja, a garganta fecha.

O grande problema é que quando ocorre este fechamento, há uma obstrução da via aérea e a pessoa para de respirar. A principal consequência disso é que a oxigenação do sangue cai – e isto aumenta a força que os órgãos cardiocirculatórios fazem, como por exemplo o coração, assim ocorre um aumento da pressão e da frequência cardíaca. Ao longo do tempo isso vai causando problemas de saúde.

Malu Rosato, apresentadora:

– Então uma coisa leva a outra. Inicia de uma forma e vai se estendendo... Geralmente o paciente acaba descobrindo por meio do companheiro ou dos familiares próximos.

Em qual faixa etária geralmente os pacientes começam a identificar este tipo de problema e procuram o especialista ou o doutor para fazer o diagnóstico?

Dr. Marcos Rodrigues:

– Esta é uma pergunta excelente. A grande maioria dos pacientes nos procura quando literalmente começa a roncar. Na grande maioria das vezes, é a esposa quem nos procura e geralmente traz o marido para a consulta, dizendo que ele ronca muito, que ela fica preocupada, pois o vê parar de respirar etc.

Os homens, por sua vez, na grande maioria das vezes, dizem que não sentem nada e que “está tudo bem”, ou seja, geralmente recebemos o relato do companheiro.

Porém, quando a doença está mais intensa, muitas vezes o paciente não tem companheiro e dorme sozinho. Muitas vezes, quando a pessoa procura diretamente o médico do sono é por ela já ter sintomas. E quais são?

O principal deles é a sonolência diurna. Este paciente sente muito sono durante o dia e seu sono não é reparador, pois o paciente acorda sempre cansado, de mal humor – ou quando eventualmente a pessoa começa a ter algum problema cardíaco. Aí ela procura espontaneamente o médico do sono.

Estes pacientes são os mais aderentes ao tratamento. Já aqueles levados pelas esposas no consultório são os que menos aceitam.

Malu Rosato, apresentadora:

– Lembrando também, que geralmente o paciente já está neste estágio há muito tempo e só vai descobrir o problema mais para frente, ou seja, pode já ter sofrido outros danos decorrentes, certo?

Dr. Marcos Rodrigues:

– Sim, esta é uma doença silenciosa, assim como a diabetes, e a pressão alta. É muito importante o diagnóstico o mais cedo possível, porque isso vai levando ao desgaste dos órgãos vitais, como o coração e também aumenta o risco de infarto e de diabetes.

Como você disse, esta é uma doença silenciosa. Às vezes, quando nos procuram, a doença já está mais avançada.

Malu Rosato, apresentadora:

– Existe uma proporção entre homens e mulheres que possuem mais esse tipo de doença e o porquê disso?

Dr. Marcos Rodrigues:

– Geralmente os homens têm mais apneia do sono, principalmente os mais obesos. As mulheres são mais protegidas pelos hormônios. Se você comparar uma mulher antes da menopausa e o homem com o mesmo peso, geralmente o homem ronca bem mais. Já a mulher começa a ter mais problemas geralmente depois da menopausa.

Os estudos a respeito ainda são inconclusivos, mas essa perda de hormônios aumenta a incidência de apneia nas mulheres nessa faixa. Depois da menopausa, homens e mulheres se igualam, mas antes da menopausa, é muito mais comum nos homens.

Malu Rosato, apresentadora:

– Existe um aumento desse tipo de doença, alguma estatística com dados a respeito?

Dr. Marcos Rodrigues:

– Sim. Quando eu fazia pós-graduação no Instituto do Sono, de São Paulo, foi feito um grande estudo, que envolveu o Datafolha, com uma

amostra grande da população, igual ao que é realizado em pesquisa eleitoral.

– Detectamos que 33% da população adulta tem apneia do sono, ou seja, nós estamos em três aqui – e espera-se que pela estatística, um de nós tenha a doença. É algo muito frequente!

Malu Rosato, apresentadora:

– Olha só, muitas pessoas não sabem e nem imaginam a proporção que isso pode causar.

Dr. Marcos Rodrigues:

– Exatamente.

Malu Rosato, apresentadora:

– Então, existe alguma dica de prevenção que o senhor pode indicar?

Dr. Marcos Rodrigues:

– A apneia do sono é muito ligada à questão do peso corporal e com a história familiar do paciente. Depois, quando a Luciana (fonoaudióloga) for falar, ela vai nos trazer este dado da parte muscular, que é muito importante.

Lembrando que a laringe é um tubo de músculos – e é aí que a fonoaudióloga trabalha, estabilizando esta parte muscular – e muitas vezes há também uma questão genética.

– Então, se você tem algum parente que tem ronco ou apneia fique atento; o ponto número dois são os sintomas: se cada vez fica mais difícil levantar cedo, se fica cada vez mais cansado e tem sono durante o dia e está começando a ganhar peso – isso tudo são sinais de que a apneia do sono está começando a se desenvolver.

Malu Rosato, apresentadora:

– Então fica o alerta, a dica para vocês de casa.

– Doutor, existem tratamentos para essa situação, certo? Eu gostaria que você citasse alguns e trouxemos também a Luciana (fonoaudióloga) – e esta também é a especialidade dela.

– Você poderia citar pra nós o que é a apneia do sono?

Dr. Marcos Rodrigues:

– Claro! A apneia do sono é um fechamento da faringe e temos que evitar que isto aconteça. O tratamento varia muito de acordo com o nível e o grau da apneia do sono.

Quando a apneia do sono é mais acentuada, severa, normalmente o tratamento mais indicado é o uso de um aparelho chamado CPAP – *Continuous Positive Airway Pressure*. Muitas pessoas já ouviram falar dele e há vantagens e desvantagens.

O primeiro grande ponto positivo do CPAP é ser seguro e muito eficiente. A desvantagem é o fato do paciente poder ter dificuldade para usar uma máscara e o aparelho para poder dormir.

- Aí entram os tratamentos funcionais musculares, que são indicados para todos os pacientes de apneia do sono, mas o sucesso deles é maior nos quadros leves.
- O trabalho das fonoaudiólogas, como o da Luciana, é estrutural e muito dinâmico. Este tratamento avalia toda a via aérea e é muito interessante, por ter potencial de cura – se o paciente aderir ao tratamento e conseguir estabilizar a faringe, ele consegue sim se curar da apneia do sono.

Existem outros tratamentos, como o aparelho intraoral, que geralmente é feito por dentista do sono que consiste em jogar a mandíbula mais pra frente, trazendo efeitos colaterais na mordida e na Articulação Temporomandibular (ATM). E claro, há também cirurgias, que são feitas em casos selecionados, quando o paciente tem algum problema estrutural da via aérea superior.

Malu Rosato, apresentadora:

- Temos aí uma chance de cura em alguns casos, isso é muito bacana termos este conhecimento também!
- Luciana, te colocando agora um pouquinho nesta questão do tratamento, você que é fonoaudióloga, qual é o primeiro contato com o paciente nesta situação? Como funciona este diagnóstico, esta anamnese que você realiza?

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

- É realizada uma anamnese, porque o paciente vem pro consultório, geralmente encaminhado pelo médico. Se não for assim, como profissional preciso pedir para que ele passe pelo médico, faça um exame e tenha um diagnóstico. O médico geralmente pede uma polissonografia – e este é o exame mais indicado para detectar se há realmente uma apneia do sono.
- O paciente então retorna ao meu consultório e começamos a realizar exercícios. A reabilitação é feita com esta atividade e envolve toda a parte funcional, mastigação, deglutição... É feita uma avaliação de todos estes pontos para que o paciente consiga depois manter a musculatura estável e não tenha mais essa deficiência muscular, que causa ronco e apneia.

Malu Rosato, apresentadora:

– Certo. E depois de ter realizado essa anamnese e diagnóstico junto com o médico, como funciona este tratamento? Cada paciente é um caso? Existe um tempo adequado? Como funciona?

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– O tratamento é bem individualizado. Cada caso é único. Eu trabalho com algumas técnicas que favorecem o tratamento, como a técnica de eletroestimulação e a fotobiomodulação laser, que também me ajudam muito.

– O tratamento é realizado semanalmente. O paciente precisa continuar em casa com as recomendações para que haja esse fortalecimento muscular, pois ele já vem perdendo essa musculatura de longa data. Não é uma coisa rápida de resolver, mas dá bons resultados.

Malu Rosato, apresentadora:

– É um hábito, certo? O paciente precisa criar essa disciplina de também realizar em casa.

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Sim, é a mesma coisa de ir para a academia de ginástica. Não há milagres nela, mas há empenho. Então, para a apneia do sono, também é preciso empenho.

Malu Rosato, apresentadora:

– Você teria algum caso para contar de alguma experiência de paciente com progresso no tratamento?

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Sim. Tenho bons resultados nos meus atendimentos. Inclusive, faço um monitoramento doméstico mesmo, com aplicativo de celular. É possível notar a melhora a cada semana, isto é, quando o paciente realmente abraça o tratamento e faz o que precisa ser feito.

Malu Rosato, apresentadora:

– Que legal, que bacana, por meio do aplicativo hoje é possível ter mais esta opção.

– Nós estávamos conversando também a respeito da questão da apneia. Eu gostaria que você também citasse um exemplo dela, para que o público tenha

também este conhecimento. Às vezes o paciente tem uma apneia do sono, que você identifica no tratamento, que chega a ter 200 vezes por noite!

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Sim, acontece.

Malu Rosato, apresentadora:

– Muitas vezes as pessoas nem imaginam a gravidade disso, certo? Eu gostaria que você trouxesse um pouquinho sobre isso pra nós.

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– O que eu estava contando é o seguinte: uma vez recebi um paciente, uma pessoa muito bem orientada e formada, que veio até mim por outros motivos. Durante o tratamento, foi questionada a questão do ronco e ele não tinha me falado a respeito anteriormente, pois para ele roncar era uma “coisa normal”... O avô roncava e o pai roncava. Ele me perguntou então se todo mundo não roncava...

– Note, não é todo mundo que ronca. O ronco é sempre um sinal de problema que tem que ser investigado.

Malu Rosato, apresentadora:

– Olha só, esta é uma questão cultural a ser enfrentada. Até mesmo para quem demorou em algum determinado momento da vida para conhecer o problema. Estamos agora conversando com profissionais da área, sempre entrevistando pessoas, esta é uma novidade.

– Muitas vezes, nós mesmos, acabamos descobrindo os fatos por meio da entrevista. Então, qual é a dica para o pessoal de casa ficar atento, numa questão de aprendizado, buscar se informar um pouquinho mais...

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– As pessoas que têm as questões respiratórias desde muito tempo, quem tem rinite alérgica, nariz sempre entupido... A recomendação é procurar um médico desde cedo, para já começar este acompanhamento e não deixar que o problema se agrave.

Malu Rosato, apresentadora:

– Há pequenos sinais que podemos observar.

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– O ronco nunca é normal, sempre significa problema e requer acompanhamento médico.

Malu Rosato, apresentadora:

– Então tem que ficar atento gente, sempre de olho, até mesmo nos mais jovens.

Você mesma comentou mais uma situação super bacana: – às vezes a gente pensa que uma pessoa está com sobrepeso, por ser sedentária, por isso que ronca, por isso que tem o problema...

– O problema é geralmente quem não faz nada.;

E você citou o exemplo de uma atleta super saudável, com uma rotina super diferenciada do nosso dia a dia, com problema de apneia mesmo e ronco fortíssimo!

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Acabamos transferindo a imagem do obeso, de quem tem sobrepeso, sedentário... Aparentemente este é o mais propenso a ronco e não é! Os outros casos também acontecem e não são comuns, mas acontecem.

Malu Rosato, apresentadora:

– Como a Luciana disse, cada caso é único e precisamos estar sempre atentos às informações.

– Eu agradeço a presença de vocês aqui hoje, muito obrigado por essa troca de experiência, conhecimento e de muito aprendizado. É pouco tempo para um tema tão complexo, mas fica a dica para você aí de casa acompanhar, ter essa atenção, busque um profissional. Isso é muito importante, profissionais da área mesmo, especialistas, para que você possa ter um tratamento adequado e uma qualidade de vida melhor.

– Gente, qualidade de vida é tudo sim!

– Muito obrigado pela participação de vocês.

Luciana Penteado, fonoaudióloga:

– Eu que agradeço!

Dr. Marcos Rodrigues:

– Muito obrigado pela participação.

FIM