



Agronegócios
"Safrinha" do milho
em expansão **Pág 58**

Julho 2008

negócios de A a Z

Revista

Revista

Gastronomia
Lancheira
Saudável

Pág 6

Tecnologia
TV Digital:
Set lança
conversor a
preço popular

Pág 19

Saúde
Informações sobre
a importância
do sono

Pág 64

Dia dos pais

Um brinde àqueles que são
pai e mãe ao mesmo tempo

E mais: Volta às aulas sem correria e, ainda, um encarte especial da PORT para facilitar as compras de início de semestre. **Pág 34**

Você dorme bem?

ENTREVISTA Dr. Alexandre Cometto

Dormir bem é essencial, mas nem sempre possível. Depois de um longo dia de trabalho, deixar o estresse de lado e curtir uma boa noite de sono tem sido cada vez mais difícil para homens e mulheres. Saiba mais sobre as disfunções que impedem o descanso noturno e conheça as dicas de um especialista em Medicina do Sono.

Faz Negócios: Conte-nos a história de sua especialidade.

Dr. Alexandre: Eu estava na Cirurgia Cardíaca quando me interessei pelo Serviço de Cirurgia de Cabeça e Pescoço e Otorrinolaringologia. Trabalho, hoje, com a Medicina do Sono, que, entre outras patologias, trata de pessoas que não dormem bem. Uma especialidade cada vez mais importante na medicina.

Faz Negócios: Falando em Medicina do Sono, o senhor pode nos dizer por que as pessoas roncam?

Dr. Alexandre: O ronco é proveniente da flacidez na musculatura faríngea, mas também pode ocorrer por outros motivos, como desvio de septo nasal, hipertrofia dos cornetos – uma estrutura nasal que faz parte da parede lateral do nariz. Também como causa, uma língua muito grande (macroglossia), alterações dentárias e crânio-faciais. Quando estamos dormindo, a musculatura faríngea tende a relaxar e, com isso, há uma vibração da mesma, daí o ronco.

Faz Negócios: Como é realizada a cirurgia para correção do ronco?

Dr. Alexandre: Antigamente, era feita uma cirurgia radical para a retirada de toda a musculatura faríngea, mas que, a longo prazo, não se mostrou eficaz. Hoje, a cirurgia consiste em promover a tensão da musculatura da faringe. Uma sutura em sua parede faz com que ela ganhe uma tenacidade maior e diminua sua vibração. Para pacientes obesos, o primeiro passo é uma reeducação alimentar para perda de peso e depois, de acordo com as classificações e avaliações, indicação da cirurgia apropriada.

Faz Negócios: E o que é apnéia?

Dr. Alexandre: A Síndrome da Apnéia do Sono é um conjunto de manifestações que ocorrem quando a pessoa está dormindo, gerando a redução ou cessação de movimentos respiratórios. Ao dormir, estamos relaxados e a musculatura faríngea tende a perder o tônus e se tornar flácida, gerando uma obstrução. É importante deixar claro que nem todas as pessoas que roncam têm apnéia, mas todos os que têm apnéia, roncam.

Faz Negócios: Quais são os sintomas?


Dr. Alexandre: Manifestações cardiovasculares (hipertensão arterial), sonolência excessiva diurna, incapacidade de realizar algumas atividades físicas e cognitivas, isto é, realizar cálculos, pensamentos, ordenar idéias, mudanças de humor, irritabilidade e sono fragmentado; com vários despertares durante a noite. Assim, não há o sono reparador e a pessoa não descansa, prejudicando seu desempenho no trabalho e nos relacionamentos. É muito importante que as pessoas entendam que é essencial dormir, precisam descobrir porque não dormem bem. Pergunte a si mesmo, ao acordar, se está disposto para o trabalho e para o dia que se inicia. Será preciso dormir mais?

Faz Negócios: E qual é o tratamento adequado para essa síndrome?

Dr. Alexandre: A apnéia é classificada, de acordo com a gravidade da obstrução faríngea, em leve, moderada e grave. Deve-se realizar uma avaliação com um médico especialista, que estudará a arquitetura do sono e suas diversas alterações. Às vezes, consegue-se mudar o ritmo de sono de uma pessoa, só observando o comportamento dela (Diário de Sono). O tratamento cirúrgico é indicado para as pessoas que têm apnéia leve ou moderada, não sendo recomendado aos pacientes considerados graves, pois geralmente são obesos e não terão um bom pós-operatório. Para esses pacientes, recomendamos CPAP – um aparelho que, através da pressão positiva e por intermédio de uma máscara, insufla ar para dentro da faringe, fazendo com que a mesma não colabe.

Faz Negócios: Quais são suas recomendações para um sono tranquilo?

Dr. Alexandre: É importante dizer que o sono é uma atividade neuroquímica, que ocorre devido à liberação de mediadores químicos, responsáveis pela conexão nervosa entre os diversos núcleos cerebrais que ativam. Existem várias janelas de sono, que se abrem em determinados horários, por exemplo, às 18h00, às 19h00, às 22h e



“É muito importante que as pessoas entendam que é essencial dormir, precisam descobrir porque não dormem bem.”

assim por diante. Numa dessas janelas vamos dormir, por isso é importante que uma pessoa tenha seu ciclo de sono regular. Para facilitar o sono, tudo aquilo que dê prazer, por exemplo, uma boa música relaxante. De acordo com uma pesquisa recente realizada na Europa, bebês que dormiram com fone de ouvido ao som de música clássica, sofreram diminuição de stress. Outra forma de relaxar é através da utilização de luz azul, considerada um bom indutor de sono, pois aumenta a produção de melatonina; sachês com odores agradáveis colocados embaixo do travesseiro, um banho morno antes de dormir... Mas é importante ressaltar que não se deve realizar atividades no quarto, como assistir a televisão e estudar no computador, pois o sono pode ser prejudicado. A única atividade a ser respeitada no quarto é a atividade sexual, que por sinal também é relaxante e prazerosa. As pessoas devem entender que o sono tem um caráter protetor – do nosso organismo e da nossa saúde. Existe um escritor inglês que diz que se nós não tivéssemos sono, seríamos zumbis e loucos.

Dr. Alexandre Cometto

Rua Raul Pompéia, 36 - Savassi
Tel: (31) 3281-6355

Clínica Belvedere

Rua Afonso Costa Reis, 65 - Belvedere
Tel: (31) 3228-3800 - www.clinicabelvedere.com.br