

## Saúde



## INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Comida requentada exige cuidados

Saiba como evitar a proliferação de bactérias que produzem toxinas perigosas



# PAZ NO SONO

## As principais causas do ronco e o que realmente funciona contra o problema



GIULIA VIDALE  
para o GLOBO em São Paulo

Um dos principais responsáveis pelo divórcio do sono — prática cada vez mais comum que leva casais adormirem em quartos separados —, o ronco é talvez o hábito mais irritante para qualquer parceiro. Embora a maior parte das reclamações venha de quem dorme ao lado de quem ronca, não se trata apenas de um “incômodo benigno”. O ronco pode reduzir a qualidade do sono, provocar múltiplos despertares durante a noite e ainda indicar uma condição mais grave chamada apnéia do sono.

O ronco ocorre quando as vias aéreas superiores se estreitam demais, causando fluxo de ar turbulento. Isso, por sua vez, faz vibrar os tecidos circundantes, produzindo ruído. — O ronco é uma manifestação sonora de que a via aérea tem algum grau de obstrução e, portanto, indica que alguma coisa que não vai bem. Todo ronco que acontece com frequência merece uma investigação — diz o otorrinolaringologista George do Lago Finheire, com atuação em medicina do sono e membro da Associação Brasileira do Sono (ABS).

Praticamente todos os adultos roncam ocasionalmente e cerca de 60% das pessoas o fazem com frequência. Os homens são mais afetados que as mulheres, ao menos até a meia idade. Nessa fase da vida, a prevalência do ronco é muito maior neles porque os hormônios femininos exercem um efeito protetor. No entanto, as alterações hormonais decor-

rentes da menopausa mudam esse cenário e aumentam a probabilidade de as mulheres roncarem também. Mas até crianças podem roncar. Entre as causas estão alergias, enovelamento, resfriado, excesso de peso, alterações anatômicas na garganta ou no nariz (como desvio de septo), entre outras.

— Todo mundo acha que o ronco é só uma coisa socialmente desagradável, que não tem impacto na saúde, mas pode ter — diz Gustavo Moreira, especialista em medicina do sono, no Instituto do Sono.

Um estudo publicado recentemente pela Mayo Clinic descobriu que as pessoas que roncam têm a saúde cerebral diminuída e maior risco de desenvolver Alzheimer. Além disso, especialistas na Suécia descobriram que a falta de oxigênio que os roncadores e pessoas com apnéia do sono sentem pode estar associada a uma maior chance de desenvolver câncer.

Por isso, identificar a origem do ronco é fundamental para tomar medidas adequadas. Isso inclui não beber álcool à noite, mudar a posição de dormir, evitar medicamentos que induzem o ronco, tratar as causas da congestão nasal e até mesmo recorrer a cirurgias — em casos de desvio de septo ou amigdalite hipertrofiada — ou ao uso de aparelhos para dormir.

O diagnóstico pode incluir um exame de análise do sono que é um dos motivos pelos quais muitas pessoas relutam em buscar ajuda, achando que precisam passar a noite em uma clínica, sendo monitorado. Em alguns casos, isso de fato pode ser ne-

cessário, mas já existem dispositivos capazes de fazer esse monitoramento em casa. Esse exame é importante para o diagnóstico de uma das mais graves causas de ronco: a apnéia obstrutiva do sono. Essa condição faz com que a respiração pare repetidamente durante a noite, às vezes por vários segundos.

Os sintomas incluem ronco alto, falta de ar durante o sono, insônia, sonolência excessiva durante o dia e irritabilidade. Além disso, a condição aumenta o risco de hipertensão e até insuficiência cardíaca. O tratamento consiste na terapia CPAP, um dispositivo que fornece um fluxo constante de ar através de uma máscara.

Para quem não tem apnéia, sobrepeso ou obesidade e nenhuma alteração anatômica que cause o ronco, alguns truques podem ajudar. Uma pesquisa realizada no Reino Unido com mais de 2 mil pessoas elencou os 30 truques mais utilizados para não roncar. Muitos deles não passam de placebo e não têm efeito nenhum, outros podem não ajudar e ainda atrapalhar o sono, mas alguns de fato podem prevenir o ronco, em casos específicos. O GLOBO listou os principais e esclarece quais são mito e quais funcionam e por quê.

### Mais travesseiros

Um travesseiro muito baixo pode comprometer a via aérea e piorar o ronco. Por isso, elevar a cabeça alguns centímetros ajuda a reduzir a condição, mantendo as vias respiratórias abertas. No entanto,

usar vários travesseiros nem sempre é uma boa opção porque ficar com a cabeça muito elevada pode ter efeito contrário. Segundo Pinheiro, o ideal é um travesseiro de 13 a 14 cm de altura, com consistência moderada.

### Dilatadores nasais

Os dilatadores ou fitas nasais são dispositivos colocados na parte externa ou interna do nariz — a depender do modelo — que ajudam a aumentar o espaço na passagem nasal. Isso pode tornar sua respiração mais eficaz e reduzir ou eliminar o ronco. No entanto, segundo o otorrinolaringologista, ela só terá efeito em pacientes com fragilidade da cartilagem nasal.

### Bola de tênis no pijama

Fixar uma bola nas costas do pijama pode ser eficaz para pessoas que roncam e têm dificuldade para dormir de lado. Isso funciona porque dormir de costas de lato piora o ronco, dado que essa posição faz com que a base da língua e o palato mole caiam na parede posterior da garganta, causando um som vibratório.

### Descongestionante e/ou lavagem nasal

Vias aéreas bloqueadas ou estreitas causam ronco, portanto, todo método que promova a liberação desse caminho ajuda. Os sprays nasais à base de corticóide são usados no tratamento de rinite e podem ajudar a reduzir a inflamação no

**Silêncio no quarto.** O ronco não é apenas um barulho chato que incomoda a parceira: pode afetar a saúde

**“Todo mundo acha que o ronco é só algo socialmente desagradável, mas pode ter impacto na saúde”**

**Gustavo Moreira,** médico do sono

**“Todo ronco frequente merece investigação”**

**George Pinheiro,** otorrino

nariz e nas vias respiratórias, abrindo-as. Sprays à base de soro fisiológico ou lavagem nasal também são aliados nesse sentido, assim como um banho quente (que ainda por cima relaxa). Essas estratégias ajudam principalmente quem está com resfriado, gripe, sinusite ou alergia respiratória.

### Evitar bebida alcoólica

Moreira explica que qualquer substância que atue no cérebro faz que a garganta fique mais flácida e piora o sono. A principal é o álcool. Além disso, o álcool também piora a qualidade do sono de forma geral. Portanto, a recomendação é, se for beber à noite, não ultrapassar até duas horas antes do horário de ir para a cama.

### Aparelho bucal antirronco

Aparelhos antirronco ou intraorais são dispositivos personalizados prescritos e adaptados por dentistas. Para ser usado na hora de dormir, esse aparelho puxa a mandíbula, junto com a língua, ligeiramente para a frente para abrir as vias aéreas superiores, o que diminui o ronco. Existem placas pré-prontas, mas elas não são recomendadas pois podem não apenas piorar o ronco, como causar outros problemas como disfunção temporomandibular ou alterações dentárias.

### Exercícios antirronco

A terapia miofuncional orofacial foi desenvolvida no Brasil e é aplicada por fonoaudiólogos especializados e consiste no fortalecimento dos músculos da garganta. É fundamental realizá-la sob orientação profissional. Fazer o exercício para a musculatura errada, além de não ajudar, pode atrapalhar tanto o ronco quanto a digestão.

### Dormir sentado

Sentar de fato diminui o ronco, mas os especialistas são categóricos em dizer que se a pessoa precisa sentar para dormir, é sinal que alguma coisa está errada e é preciso procurar um médico.

### Mitos

Algumas técnicas populares são descartadas pelos especialistas. Não há comprovação de que chupar pastilhas possa ajudar, assim como colocar um umidificador de ar no quarto ou tampar a boca para dormir (considerado arriscado por especialistas). Travesseiros antirronco não impedem a pessoa de roncar, apenas a acordam. Fazer atividade física e beber água são práticas saudáveis, mas não têm relação com o ronco.