

## CLIPPING

26 de Agosto de 2019

O Liberal – Cidades, 06 – Atualidades.

### APNEIA E RONCO

# Distúrbios do sono merecem atenção dos pais

**ALTERAÇÕES** - Problemas que podem estar ligados a fatores genéticos afetam o fluxo respiratório e alteram a dormida, explica o especialista José Roberto Capeloni

**CLEIDE MAGALHÃES**  
DA REDAÇÃO

O índice de percepção dos pais em relação às patologias do sono nas crianças é somente 16%. Deles apenas 7% comunicam isso ao pediatra, porque desconhecem o problema. Além disso, o problema do sono é comum entre 25% a 40% das crianças, segundo a Associação Americana de Sono. A apneia e o ronco são os mais comuns dos

**Dificuldades afetam entre 25% e 40% das crianças, mas só 16% dos pais percebem o que está acontecendo**

distúrbios respiratórios do sono. Os dois filhos da arquiteta Kamilla Frazão, 43 anos, se submeteram a cirurgias de amígdala e adenoide, aos dois anos e oito meses, depois que ela percebeu que eles roncavam, adoeciam com frequência e tinham sono agitado à noite.

eram amígdala e adenoide, achava que Beatriz era 'preguiçosa' para comer, porque ingeria os alimentos bem devagar. Ela tinha muita dificuldade com o sono, roncava, dormia de boca aberta e tinha sequelas de infecções na garganta", conta a arquiteta.

Com a experiência que teve com a menina, ficou mais fácil identificar os mesmos sinais no Theo. "Eles foram operados quando tinham as mesmas idades. Depois disso, ficaram muito bem e praticamente não adoecem com problemas respiratórios, pararam de rocar, de dormir com boca aberta e contam com bom sono. Agora todos temos uma vida mais tranquila, porque é uma situação que prejudica toda a família", afirma Kamilla.

Segundo o otorrinolaringologista José Roberto Capeloni, especialista em Medicina do Sono, existem questões que ocorrem durante ou próximo ao sono, chamados de distúrbios do sono, que interferem no tempo, na qualidade e na profundidade do sono em crianças e adolescentes. Eles estão relacionados ao ritmo circadiano, aos mo-

dores genéticos, são os que mais afetam as crianças e os adolescentes, principalmente na idade pré-escolar e escolar inicial.

"Eles afetam o fluxo respiratório que é demandado no período da noite, quando a pessoa está em uma posição que às vezes não é à via respiratória, está em momento de sono de relaxamento muscular, que pode afetá-la. Há também alguns elementos que podem se interpor à via respiratória, como o crescimento de ninfoides: adenoides, amígdalas e desvios de septo nasal, que à noite atingem magnitude maior e podem interferir a via aérea respiratória causando restrição respiratória durante o sono", explica o médico.

O sono afetado à noite resulta em uma fragmentação maior do sono fazendo com que a criança e adolescente tenham qualidade de sono em que estará fragmentada ou diminuída na sua profundidade. "Temos no sono alguns estágios que vão

de despertar, de superficializar o sono para que consiga respirar efetivamente e o próprio cérebro dá esse comando. Isso é que ajuda a fragmentar o sono deles", esclarece.

As repercussões disso durante o dia afetam a criança de forma diferente do adulto. "O adulto quando tem noite mal dormida fica sonolento, parado, mais apático. A criança responde diferente à fragmentação e ao sono de má qualidade ficando desatenta e com comportamentos de hiperatividade, mais irritada, tem labilidade emocional maior, mas se comporta agitando".

Isso tudo deverá interferir, principalmente, na vida da criança e resultar em baixo desempenho escolar. "A gente sabe que a criança nessa fase frequenta a escola e precisa desse bem-estar respiratório durante à noite para desenvolver as atividades escolares. O sono de má qualidade vai levar com que ela tenha menor desempenho, vai se

"A Beatriz tem dez anos e Theo, três, e ambos fizeram as cirurgias. Descobri o problema depois que a pediatra encaminhou para o otorrino. Mas, até eu descobrir que o problema dela

vimentos durante o sono, os respiratórios do sono e as parafonias.

Mas o médico destaca que os distúrbios respiratórios do sono, que podem ou não estar relacionados

de N1 a N3, que é o sono profundo. Quando se tem obstrução da via aérea e fragmentação do fluxo aéreo a criança e adolescente tendem a desencadear um reflexo

concentrar menos, vai ficar mais agitada na escola. Com isso, acarretar baixa no desenvolvimento escolar e na performance, como nas notas", alerta Capeloni.

## Sono é agravante do transtorno

Pesquisas inglesas apontam que existe forte relação entre os distúrbios respiratórios do sono com o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), mas o especialista pondera que os estudos mostram que existe uma relação comprovada com o lado emocional, porém, a questão da hiperatividade ainda requer recursos comprovatórios.

"Sabemos que noites mal dormidas levam a comportamento mais imperativo e há muitos estudos sendo feitos para comprovação se existe ou não a associação entre o TDAH com os distúrbios respiratórios do sono. O que podemos afirmar hoje é que o sono é um dos componentes que agrava o TDAH. Para a investigação do TDAH e chegar ao diagnóstico envolve ainda as especialidades da pediatria, neurologia, pedagogia, psicologia e outros", fri-

sa Capeloni, que é chefe do Laboratório do Sono da Universidade Federal do Pará (UFPA), no Hospital Bettina Ferro, em Belém.

Para ser atendido no Laboratório do Sono da UFPA, por meio do Sistema Único de Saúde, os pacientes são encaminhados de qualquer Unidade Básica de Saúde para o Serviço de Otorrinolaringologia, onde é feita triagem dos pacientes que precisam ser atendidos no Laboratório do Sono. Lá, com equipe multiprofissional, é feito o diagnóstico e tratamento do problema. O atendimento hoje vale somente para adolescentes e adultos. Mas existe previsão de se estender às crianças a partir do ano que vem. O assunto estará em voga, dias 28 e 29 de setembro, durante o 1º Congresso Norte de Sono em Belém, no Centro Universitário do Estado do Pará (Cesupa).

## Sintomas indicam problema

O otorrinolaringologista recomenda que os pais reconheçam algo diferente no sono dos filhos e procurem um otorrinolaringologista, pneumologista ou neurologista. No sono a criança deve estar calma, com boca fechada, mudar de posição não muitas vezes à noite. "Se a criança costuma dormir com uma posição, acorda no pé da cama ou de cabeça para baixo, desarruma muito, se movimenta demais ou ronca e range os dentes, pode ser algum distúrbio", explicou Capeloni, assim como se a criança explode facilmente, se os professores já reclamam, tem problema de concentração, se não está aprendendo ao ser comparada com restante da turma. "Já na fase adolescente precisa perceber sonolência, dificuldade de aprendizado e as interações com dificuldades emocionais", listou.



### Atenção

#### materna

Sono agitado, adocimento e ronco levou família a recorrer a cirurgia de amígdala e adenoide para normalizar a vida de duas crianças.