

Ronco. Causas e consequências



Roberto Braatz
Vereador - PDT

roberto.braatz@terra.com.br

Na semana passada abordei sobre o ronco enumerando causas informando que voltaria ao tema. Hoje importa tratar acerca das consequências, mas também sobre uma técnica pioneira visando reduzir o ronco e tratar apneia.

O ronco não deve ser negligenciado. Roncar não é sinal de sono reparador. Se as pessoas próximas se queixam de que você ronca, leve-as a sério e procure assistência médica especializada. O ronco causa constrangimento para quem ronca e um grande desconforto para quem dorme ao lado. Reclamações durante a noite são comuns na vida do casal que sofre com esse problema, podendo até levá-los a dormir em quartos separados.

O ronco é nocivo, afeta a família e outros que convivem com a pessoa que ronca. Além disso, o roncador tem grande probabilidade de apresentar uma doença séria conhecida como Apneia Obstrutiva do Sono.

O sono interrompido provoca cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, depressão, redução da libido, impotência sexual e cefaleia.

Recentemente, uma condição conhecida como “ronco secundário” foi pesquisada, e ficou demonstrado que custa ao parceiro de cama de um roncador uma média de 1,5 horas de sono a cada noite. Roncar, na verdade, foi igualmente demonstrado ser uma das principais causas de divórcio.

Quanto à apneia problemas maiores causados por ela incluem: dormir enquanto dirige com o risco de envolvimento

em acidentes de trânsito; problemas cardíacos; acidentes vasculares (derrames); pressão alta.

Mas há informações positivas que quero dividir contigo. E o mais importante é que brasileiros estão por detrás. Pesquisadores do Laboratório do Sono do Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da USP desenvolveram uma técnica de tratamento pioneira que, se praticada diariamente e com orientação de fonoaudiólogo, reduz a frequência e altura do ronco até ele se tornar quase imperceptível, em alguns casos. Sendo efetiva também no tratamento da apneia do sono de grau leve e moderado, diminuindo o número de engasgos durante a noite.

O estudo brasileiro foi publicado na revista acadêmica Chest e seus resultados surpreenderam a comunidade médica e a imprensa internacional. A técnica do Incor de tratamento do ronco consiste numa série de seis exercícios para fortalecer os músculos envolvidos direta ou indiretamente na produção do ronco e apneia obstrutiva do sono.

Com duração de oito minutos, os exercícios são realizados três vezes ao dia e, para facilitar ainda mais a adesão do paciente ao tratamento, sempre incorporados às atividades rotineiras como se alimentar, escovar dentes ou no percurso para o trabalho. Embora seja de fácil execução e não tenha qualquer contraindicação, os exercícios devem ser prescritos, orientados e acompanhados por profissionais especializados.