



# Apneia e ronco? Como assim?

Quem me conhece bem sabe o quanto eu prezo pela qualidade do meu sono. Mas reconheço que gostaria de dormir melhor (isso não significa, necessariamente, ficar mais horas na cama). É que, às vezes, levanto com uma sensação de que meu repouso noturno poderia ter sido mais restaurador. Para entender por que isso acontece, aceitei o convite da Philips: passar por uma avaliação cardiorrespiratória durante o sono.

O exame foi realizado em São Paulo, na noite do último dia 16, numa suíte de hotel muito parecida com o quarto que temos em casa. Antes de passar pela análise, nós (oito jornalistas) assistimos às palestras dos especialistas em medicina do sono durante toda a tarde. E no começo da noite, conhecemos o Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o maior centro de estudos em sono da América Latina.

Retornamos ao hotel por volta das 22h, quando recebemos um breve treinamento para usar o aparelho que faz a avaliação cardiorrespiratória. Acreditem: é bem fácil manuseá-lo. É por essa praticidade que os médicos dizem que o Stardust (nome de um registrador do sono ultraportátil) tem sido cada vez mais indicado para pacientes com suspeita de apneia obstrutiva do sono. Vale destacar que todos os especialistas com quem conversei (dois deles são do Recife) confirmaram que os resultados são confiáveis.

O aparelho tem sete canais de registro e alguns acessórios, como cânulas de pressão do ar nasal

que determinam a frequência respiratória, um sensor que mede o pulso e saturação de oxigênio (fica preso no dedo indicador), uma cinta ajustável que determina o esforço torácico ou abdominal e uma bolsa que acomoda o aparelho durante o sono, evitando que ela saia do lugar.

Conforme a instrução dada pela fisioterapeuta Talita Salles, especialista em medicina do sono pela Unifesp, coloquei os acessórios no corpo quando percebi que estava ficando sonolenta. A minha primeira reação foi imaginar que não conseguiria dormir com as cânulas no meu nariz. Poucos minutos se passaram e logo me acostumei com aquele “corpo estranho” em mim.

Diariamente, depois de apagar a luz do quarto e fechar os olhos, não demoro mais de meia hora para adormecer. Mas no dia do teste, levei cerca de uma hora. Talvez por ainda estar elétrica por um dia cheio de atividades ou porque eu estava ansiosa por fazer o teste. Ou pela mistura das duas hipóteses. Felizmente consegui dormir e, no fim das contas, nem notei que usava o equipamento.

No dia seguinte, todos os jornalistas foram despertados às 7h30, hora em que desligamos o aparelho. O resultado chegou por e-mail, três dias após a avaliação. Quando dei uma olhada nos comentários e conclusões, tomei um susto à primeira vista. Li que tenho ronco intermitente. E mais: durante o meu exame, foram registrados 21 eventos respiratórios, sendo quatro apneias obstrutivas e duas apneias centrais (esta última faz parte de outro ti-

po de transtorno respiratório).

Diante disso, pensei: “Eu?!? Tenho apneia e ronco? Como assim?”. Depois de conversar com Talita Salles, fiquei aliviada. Ela disse que me comportei bem durante o sono e que é normal todo mundo ter até cinco apneias obstrutivas por hora. E o meu índice foi de 3,2. A minha saturação mínima de oxigênio foi de 67% (provavelmente, chegou a esse percentual durante alguma das apneias que tive), mas a minha média foi ótima: 96%.

E sobre os roncos? “Ah, você só faz uma vibraçõezinha. Não é contínua e nem alta. Nada preocupante”, disse Talita. Também questionei sobre minha frequência cardíaca, que ficou entre 59 batimentos por minuto (bpm) e 113 bpm. Ela me explicou: “A sua média deve ter sido 70 bpm, que é normal. Provavelmente, chegou a 113 bpm durante um sonho que a deixou mais estressada”.

Desse sonho, me lembro bem: ao começar a escrever esta matéria, vi que minhas editoras haviam reservado um espaço bem miudinho para mim e, por isso, discutia com elas. Mas isso, só durante o sono mesmo. Na vida real, a gente não tem conflitos. No fim dessa história engraçada, percebi uma coisa: muitos dos meus sonhos refletem a ansiedade que levo para cama. Isso pode explicar por que, às vezes, acordo com a sensação de que poderia ter dormido melhor. Mas isso não me cansa a ponto de interferir na minha produtividade e no meu bem-estar. Por enquanto, não brigo à noite com os lençóis. ❦