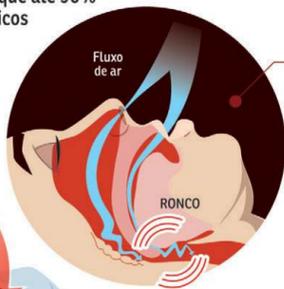


DOENÇA SUBNOTIFICADA

A prevalência da apneia obstrutiva do sono é estimada entre 2% e 9% da população adulta, mas pesquisas indicam que até 90% dos casos não são detectados, mesmo em sintomáticos

O que é

Distúrbio do sono caracterizado pela cessação da respiração por mais de 10 segundos devido à obstrução parcial ou total das vias respiratórias superiores



A AOS é até quatro vezes mais comum em homens e sete vezes mais comum entre indivíduos com obesidade (índice de massa corporal maior que 30)

Sintomas

- Sonolência diurna excessiva
- Inquietação
- Ronco, engasgo e/ou respiração ofegante durante o sono
- Despertar recorrente
- Cefaleia matinal

Diagnóstico

Além da história do sono relatada ao médico, o paciente pode ser diagnosticado por meio da polissonografia

Fatores de risco não anatômicos

- Pós-menopausa
- Envelhecimento
- Uso de álcool e sedativos
- Antecedentes familiares
- Obesidade

Fatores de risco anatômicos

- Orofaringe comprida pela mandíbula
- Base da língua ou tonsilas proeminentes
- Cabeça arredondada e pescoço curto
- Circunferência do pescoço maior que 43cm
- Paredes da lateral da faringe espessas
- Bolsas de gordura parafaríngeas laterais

Doenças associadas mais comuns

- Hipertensão
- Diabetes
- Acidente vascular encefálico
- Hipertipidemia (colesterol alto)
- Refluxo gastroesofágico
- Angina noturna
- Insuficiência cardíaca
- Arritmias cardíacas

Estudos apresentados recentemente indicam uma associação com risco elevado de:

- Câncer
- Declínio cognitivo
- Tromboembolismo venoso

Tratamento

- Modificação dos fatores de risco
- Aparelhos intraorais para aumentar a passagem de ar pela garganta
- Tratamento de fonoaudiologia para fortalecer a musculatura da garganta
- Nos casos moderados a acentuados, uso de gerador de pressão positiva contínua na via aérea (CPAP) durante o sono
- Cirurgias em casos com indicação



Valdo Virgo/DB/D.A Press

Fontes: Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia e Manual Merck de Saúde da Família

Apneia ainda mais perigosa

Novos estudos relacionam a ocorrência do distúrbio ao risco aumentado de cânceres, declínio cognitivo e trombose

» PALOMA OLIVETO

Distúrbio comum caracterizado pela obstrução parcial ou completa das vias aéreas ao dormir, a apneia obstrutiva do sono (AOS) pode provocar mais do que uma sensação de noite mal dormida. Três estudos recentes apresentados no Congresso Internacional da Sociedade Respiratória Europeia (ERS) em Barcelona, na Espanha, encontraram associações entre o transtorno e o risco elevado de cânceres, declínio cognitivo e trombose.

Acredita-se que a AOS afete pelo menos 7% a 13% da população. Pessoas com sobrepeso ou obesidade, diabetes, que fumam ou consomem grandes quantidades de álcool correm maior risco. Segundo Andreas Palm, autor sênior do estudo que associou a apneia à maior probabilidade de desenvolvimento de tumores malignos, pesquisas anteriores haviam traçado essa relação. Porém, não estava claro se isso se devia à AOS ou a fatores de risco de vários tipos de câncer, como estilo de vida e doenças cardiometabólicas.

Para obter um cenário mais claro, a equipe da Universidade de Uppsala, na Suécia, analisou os prontuários de 62.811 pacientes do distúrbio e cruzou as informações com fatores que pudessem afetar os resultados, como condições socioeconômicas. Também relacionaram dados de 2.093 pacientes com AOS ao diagnóstico de câncer até cinco anos antes da detecção da apneia, comparando com um grupo controle de 2.093 pessoas com o distúrbio respiratório, mas sem doenças oncológicas.

Os pesquisadores, então, mediram a gravidade da AOS pelo índice de apneia e de hipopneia (IAH), que calcula o número de episódios durante o sono, ou pelo índice de dessaturação de oxigênio (ODI), que identifica quantas vezes por hora os níveis de oxigênio no sangue

Dave Olecko/Divulgação



Paciente recebe tratamento para apneia com um equipamento chamado CPAP

Palavra de especialista

Mudanças no estilo de vida

“Esses três estudos mostram associações preocupantes entre apneia obstrutiva do sono e doenças importantes que afetam a sobrevivência e a qualidade de vida. Os dados apóiam a relevância da apneia do sono no câncer, no tromboembolismo venoso e na saúde mental. Embora não possam provar que a AOS causa qualquer um desses problemas de saúde, as pessoas devem estar cientes desses vínculos e devem tentar fazer mudanças no

estilo de vida para reduzir o risco de AOS, por exemplo, mantendo um peso saudável. Se houver suspeita de apneia, o diagnóstico definitivo e o tratamento devem ser iniciados.”

Winfried Randerath, médico do Hospital Bethanien da Universidade de Colônia, na Alemanha, e chefe do grupo de especialistas da Sociedade Respiratória Europeia em distúrbios respiratórios do sono

caem em pelo menos 3% por 10 segundos ou mais. “Descobrimos que os pacientes com câncer tinham AOS um pouco mais grave. Em uma análise mais aprofundada dos subgrupos, o índice de dessaturação foi maior em pacientes com câncer de pulmão (38% versus 27%), câncer de próstata (28 versus 24) e melanoma maligno (32 versus 25)”, disse Palm.

O médico ressalta que o estudo não pode afirmar que a AOS causa câncer, apenas que está associada a ele. A principal força da pesquisa, segundo os autores, é o grande tamanho e a alta qualidade dos dados sobre diagnóstico de câncer e AOS.

Embora não se saiba exatamente como a AOS pode aumentar o risco de câncer, médicos começam a

levantar teorias que trazem uma relação de causa e efeito. “A hipoxemia crônica (baixo nível de oxigênio no sangue) e o sono fragmentado são mecanismos pelos quais acredita-se que a apneia obstrutiva do sono contribua para o desenvolvimento do câncer”, afirma Tetyana Kendzerska, pesquisadora da Divisão de Respiratória da Universidade de Ottawa, no Canadá. Ela é um dos autores de um estudo realizado no país norte-americano que encontrou um risco 15% maior de tumores malignos em pessoas com AOS, sendo 30% mais elevado no caso de hipoxemia grave.

Para muitos pesquisadores, o bloqueio das vias aéreas poderia promover um processo chamado neovascularização, ou seja, o desenvolvimento de novos vasos sanguíneos, que são essenciais para o crescimento de tumores. Um estudo com modelos animais publicando na revista *Cancer Research* constatou que, nos camundongos com tumores que foram colocados em ambientes simulando os efeitos da apneia do sono, o câncer progrediu muito mais rápido, comparado aos roedores não privados de oxigênio.

Um outro estudo apresentado no congresso internacional pelo professor Wojciech Trzepizur, do Hospital Universitário de Angers, na França, mostrou que pacientes com AOP mais grave tinham maior probabilidade de desenvolver tromboembolismo venoso (TEV). Das 7.355 pessoas acompanhadas por mais de seis anos, 104 desenvolveram o problema.

“Esse é o primeiro estudo a investigar a associação entre apneia obstrutiva do sono e a incidência de tromboembolismo venoso”, disse Trzepizur, em nota. “Descobrimos que pacientes que passavam mais de 6% da noite com níveis de oxigênio no sangue abaixo de 90% do normal tinham um risco quase duas vezes maior de desenvolver TEVs em comparação a pessoas sem privação de oxigênio.”

Duas perguntas para

Paulo Marsiglio Neto, especialista em otorrinolaringologia e em medicina do sono das clínicas OtorrinoDF e Medsono

Embora não tracem uma relação de causa e efeito, os estudos são fortes o suficiente para sugerir que a apneia obstrutiva do sono pode impactar o risco de câncer, declínio cognitivo e trombose?

Há vários anos são realizadas pesquisas relacionadas a esses temas, e os resultados demonstrados nos sumários dos artigos apresentados endossam cada vez mais a convergência entre a apneia obstrutiva do sono e suas consequências vasculares, neurológicas e cancerígenas. Embora essa relação encontrada seja considerável, isso não quer dizer que a apneia do sono provoque diretamente tais consequências clínicas, mas trata-se de um alerta significativo para que possamos iniciar uma abordagem preventiva.

Quais os mecanismos biológicos que poderiam explicar essas associações?

As consequências da AOS são, em grande parte, mediadas por quedas/flutuações crônicas do oxigênio sanguíneo (hipoxia) e fragmentação do sono, que geram estresse oxidativo e processo inflamatório crônico. A ativação do fator transcricional de hipóxia, uma proteína-chave na homeostase do oxigênio, provoca a ativação de muitas outras moléculas relacionadas às vias de reação pró-inflamatórias, inclusive o fator de necrose tumoral alfa. A desregulação e a superexpressão desse fator por hipóxia ou alterações genéticas têm sido fortemente implicadas na biologia do câncer, bem como inúmeras outras patologias, especificamente as disfunções endoteliais que, consequentemente, favorecem fenômenos vasculares tromboembólicos e doenças cérebro-degenerativas.

Risco de maiores prejuízos para idosos

No Centro de Investigação e Pesquisa do Sono (CIRS) da Universidade de Lausanne, na Suíça, pesquisadores encontraram um declínio maior na capacidade de processamento mental durante um período de cinco anos que, segundo eles, está associado à apneia obstrutiva do sono (AOS). Os cientistas, que apresentaram o estudo no Congresso Internacional da Sociedade Respiratória Europeia (ERS), fizeram o estudo com pessoas com 65 anos ou mais da população geral de Lausanne.

Um total de 358 participantes fizeram uma polissonografia para examinar a presença e a gravidade da AOS quando ingressaram no estudo. Entre 2009 e 2013, a capacidade de processamento mental também foi testada, e outra avaliação cognitiva ocorreu cinco anos depois. Os testes avaliaram a função cognitiva global (conhecimento e habilidades de raciocínio), velocidade de processamento (tempo gasto para entender e reagir à informação), função executiva

(capacidade de organizar pensamentos e atividades, priorizar tarefas e tomar decisões), memória verbal, linguagem e percepção das relações espaciais entre objetos.

“Descobrimos que a AOS e, em particular, os baixos níveis de oxigênio durante o sono devido à AOS, estavam associados a um maior declínio na função cognitiva global, velocidade de processamento, função executiva e memória verbal”, disse Marchi, em nota. “Também descobrimos que pessoas com 74

anos ou mais e homens estavam em maior risco de declínio cognitivo relacionado à apneia do sono em alguns testes cognitivos específicos.”

Segundo o geriatra Otávio Castello, fundador e ex-presidente da Associação Brasileira de Alzheimer da região DF, embora ainda não exista uma prova de que a AOS cause deterioração cognitiva, descobertas científicas cada vez mais frequentes indicam que o distúrbio pode piorar a saúde mental. “Uma pergunta que ainda

não está respondida, por exemplo, é se a apneia do sono desencadearia doença de Alzheimer”, diz.

De acordo com Castello, a condição provoca, noite após noite, um sono que não restaura. “Isso é muito sério porque submeter alguém a um estado cronicamente de sono não restaurador traz uma série de implicações no funcionamento biológico do indivíduo”, diz. “A AOS é um problema de saúde pública e, embora muito importante, é pouco reconhecida e tratada.” (PO)