

Apneia Obstrutiva do Sono

DONA CIÊNCIA



gibi

39



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Apneia Obstrutiva do Sono

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores: Gustavo Moreira e Rita Bariani

Ilustração: Mônica Oka

Assistente de arte: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



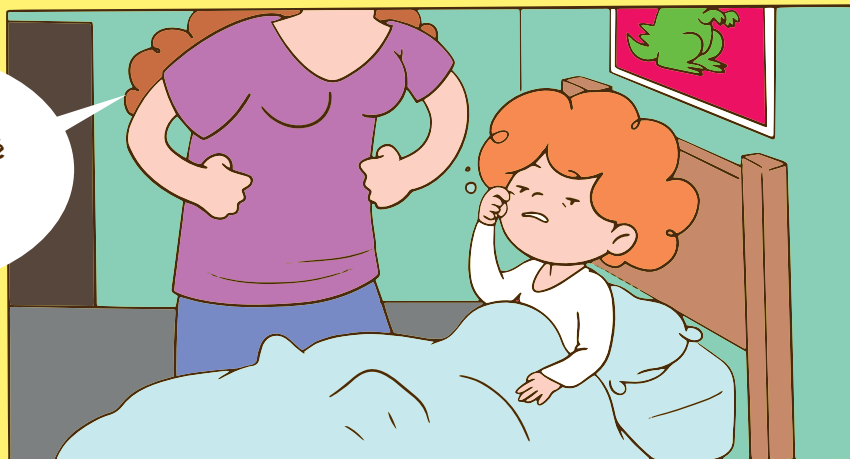
Neste gibi vou contar sobre um distúrbio respiratório
que pode acontecer na infância:

APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO.

ERA UMA VEZ....

Um menino chamado Bento.
Tinha 8 anos e estudava de manhã.
Todos os dias a mãe de Bento tinha
dificuldade para acordá-lo.

Bento,
acorda! Você
vai atrasar
de novo!



Na escola, durante as aulas, a professora tinha que acordar
o Bento várias vezes.

Bento!!!
Por favor,
acorde!!!



No final da aula, a professora conversa com a mãe do Bento sobre o comportamento dele.

O Bento está muito desatento e irritado, e às vezes dorme nas aulas. Ele não está acompanhando as disciplinas e seu desempenho está ruim. O Bento dorme bem?

Estou realmente preocupada. O Bento ronca muito quando dorme e tenho a impressão de que vai parar de respirar. E ainda, ele engordou uns quilos e às vezes percebo que ele dorme de boca aberta. Ele se mexe muito na cama e está sempre suado. Pode ser por isso que dorme na escola?

Vamos verificar isso já. Dona Ciência, você poderia nos ajudar?



Pelo que estou observando, o Bento pode ter Apneia Obstrutiva do Sono.

O que é Apneia Obstrutiva do Sono?

A APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO

é uma parada momentânea na respiração. A obstrução é um bloqueio na passagem de ar para os pulmões. E esse é um problema que afeta a respiração de algumas crianças durante o sono.

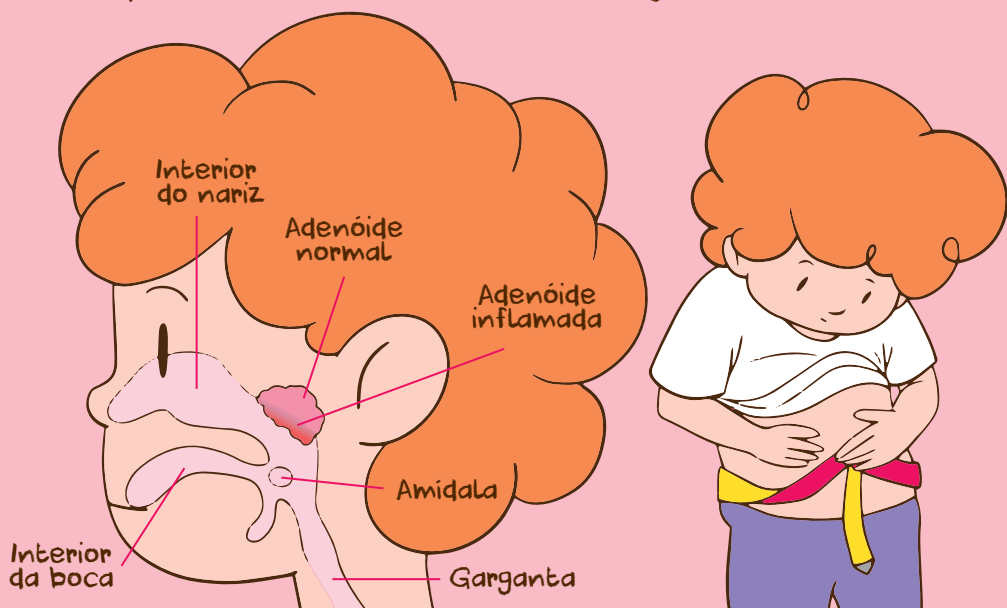
O QUE CAUSA A APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO?

Alguns fatores de risco tornam mais provável a ocorrência de apneia do sono. Uma criança pode ter mais do que um fator de risco e, quanto mais fatores a criança tiver, mais chance ela terá de ter apneia do sono.



OS FATORES DE RISCO PARA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO INCLUEM:

Adenoide e/ou amígdalas grandes: Esse é o fator de risco mais comum em crianças. Amígdalas e adenoide são gânglios linfáticos (ou linfonodos). As amígdalas são encontradas na parte de trás, de cada lado da garganta. A adenoide, também conhecida como carne esponjosa, fica na parte alta da garganta, atrás do nariz, e não são visíveis pela boca. Ambas podem crescer bastante e causar bloqueio da passagem de ar pela garganta. Problemas de saúde, como alergias, refluxo de ácido do estômago e infecções frequentes, podem aumentar as amígdalas e a adenoide.



Obesidade: Crianças com sobrepeso têm maior probabilidade de ter Apneia Obstrutiva do Sono, pois o acúmulo de gordura da língua e nas paredes da garganta diminui o espaço das vias aéreas. Por isso, é necessário fazer atividades físicas (gibi 9) e ter uma alimentação adequada (gibi 27).



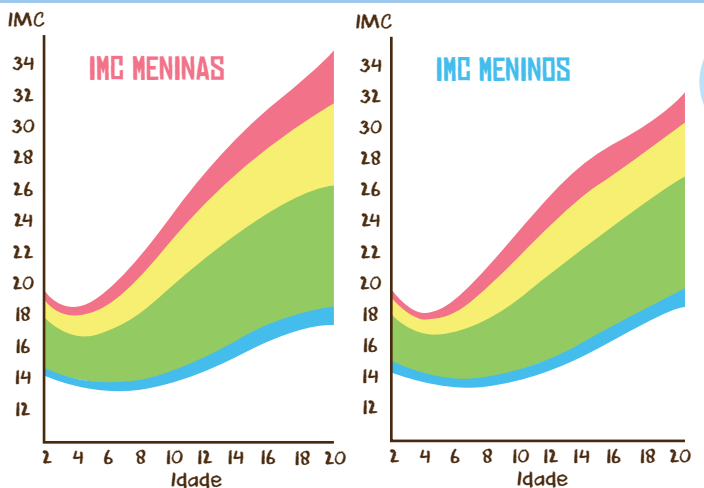
Para o cálculo da faixa de peso ideal das crianças, usa-se a seguinte fórmula:

Peso atual (kg)

Estatura² (m²)



Chamamos esta fórmula de Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é um dos indicadores usados pela Organização Mundial de Saúde para verificar o estado nutricional e o grau de obesidade.

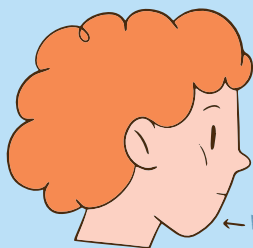


Vamos fazer o cálculo do seu IMC e verificar o resultado no gráfico?

Índice de Massa Corpórea = peso (kg)/altura² (m²)
Verifique o valor localizando no gráfico a sua idade e o resultado do cálculo do IMC.

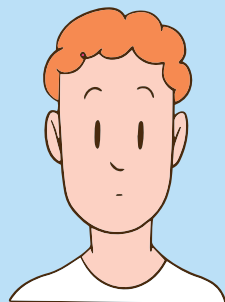
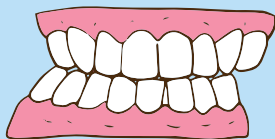
- = obesidade
- = sobrepeso
- = nutrição normal
- = risco de desnutrição

Conformação dos ossos da face: respirar preferencialmente pela boca, face longa, arcada dentária superior e inferior estreitas são fatores associados à apneia obstrutiva na infância.



Retrusão mandibular

Mordida cruzada unilateral



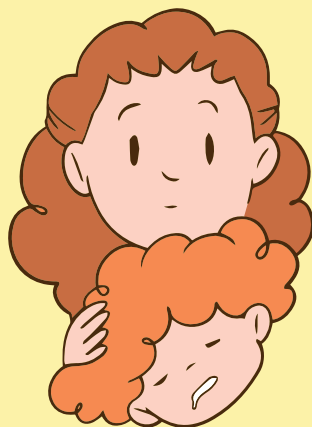
Face Longa
Crescimento da arcada superior (maxila) reduzido.

História familiar: Apneia Obstrutiva do Sono em membros da família pode aumentar o risco para Apneia Obstrutiva do Sono.



MUITAS CRIANÇAS POSSUEM APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO?

Cerca de 1% a 5% das crianças podem ter Apneia Obstrutiva do Sono.



COMO SABER SE O BENTO POSSUI APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO?

A primeira suspeita é a presença de ronco quase todas as noites.

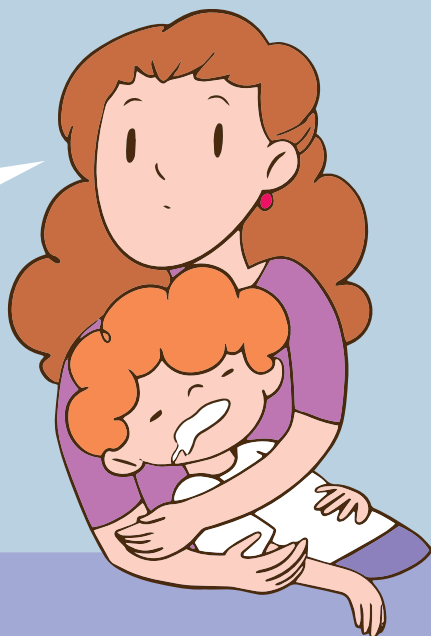
O ronco é um barulho provocado pela vibração das paredes da garganta durante o sono. Isto acontece mais no sono, pois é quando temos relaxamento dos músculos. Não é normal a criança roncar! Além disso, a criança pode fazer xixi na cama, ter dor de cabeça de manhã, sonolência diurna, falta de atenção, irritabilidade, hiperatividade e dificuldade de aprendizagem.





A **POLISSONOGRRAFIA**, realizada durante a noite no laboratório, é o melhor método para avaliar a presença desse distúrbio de sono, e dá uma medida objetiva de gravidade da Apneia Obstrutiva do Sono. O exame não causa dor ou desconforto para as crianças.

Quais problemas
podem acontecer
com a Apneia
Obstrutiva do Sono
não tratada?



A Apneia Obstrutiva do Sono pode afetar a qualidade de vida de seu filho. Se não tratada, ela pode causar problemas sérios mais cedo ou mais tarde, até mesmo na vida adulta. Com o tempo, a apneia do sono pode elevar a hipertensão arterial e aumentar o risco de doença cardíaca. Algumas crianças crescem menos e têm déficit cognitivo. Problemas cognitivos são dificuldades no processamento de informações, incluindo tarefas mentais, como atenção, raciocínio e memória.



Ainda, a Apneia Obstrutiva
do Sono pode ocasionar
falta de motivação para
brincar, fazer atividades
físicas e não ter disposição
de forma geral.

Será que as notas do Bento estão baixas?

Sim, Dona Ciência, as notas do Bento estão baixas. Ele é muito inquieto, não finaliza coisas que inicia, distrai-se facilmente e, de vez em quando, incomoda as outras crianças.

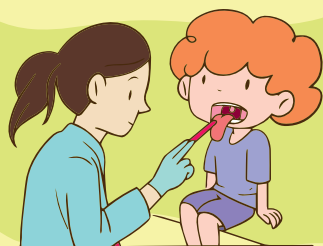
Precisamos ajudar o Bento. Mãe, você precisa levar o Bento no pediatra.

Como a Apneia Obstrutiva do Sono é tratada em crianças?

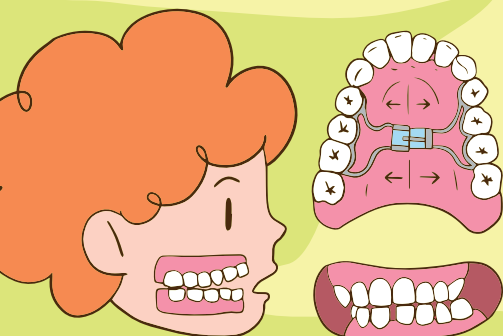
VÁRIOS TIPOS DE TRATAMENTO PODEM SER FEITOS PARA TRATAR A APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO DE SEU FILHO. A ESCOLHA IRÁ DEPENDER DA AVALIAÇÃO DE UM MÉDICO.



1. Perda de peso: se seu filho está acima do peso, ele pode se beneficiar de um programa de controle de peso com exercícios e dieta. Nesse caso, é importante o acompanhamento de um(a) nutricionista.



3. Cirurgia (adenotonsilectomia): muitas crianças podem se beneficiar da cirurgia que remove tanto as amígdalas como a adenoide.



2. Tratamento da rinite alérgica: alergias podem causar inchaço e congestão nasais, o que pode ocasionar a Apneia Obstrutiva do Sono ou a piora desta. O ronco e as apneias podem melhorar com limpeza nasal e medicações. É importante evitar a exposição aos agentes que provocam alergia (pó, fungos, pólen e cheiro forte).

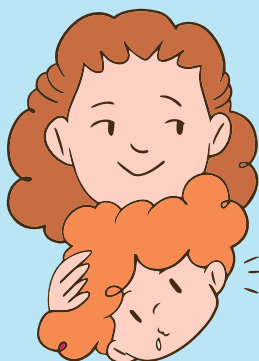
4. Tratamento ortodôntico e ortopédico funcional: Avaliações ortodônticas em crianças com Apneia Obstrutiva do Sono encontram características semelhantes: respiração oral, mordidas cruzadas unilaterais, mordidas abertas, face alongada e crescimento mandibular reduzido (retrusão mandibular).

Tratamentos: expansão rápida da maxila, aparelhos ortodônticos de avanço mandibular fixo ou móveis (protratores mandibulares e aparelhos ortopédicos funcionais).

Vários profissionais da área de saúde podem atuar no tratamento da Apneia Obstrutiva do Sono, destacando-se a atuação de médicos, dentistas, fisioterapeutas e fonoaudiólogos. A equipe de saúde deve conhecer os sinais e sintomas da Apneia Obstrutiva do Sono e, a partir dos aspectos clínicos e físicos dos pacientes, estabelecer o quanto antes o diagnóstico definitivo e o tratamento mais adequado. Dessa forma, evitam-se complicações futuras e melhora a qualidade de vida das crianças.



Obrigada,
Dona Ciência!
Vou Levar
o Bento ao
pediatra
hoje mesmo.

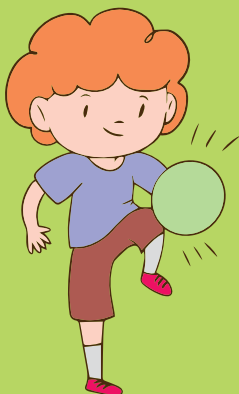


Que ótimo!
Isso mesmo!

O tratamento precoce da Apneia Obstrutiva do Sono pode prevenir o desenvolvimento de doenças respiratórias de longo prazo que impactam a qualidade de vida na idade adulta.

E, assim, o Bento e as demais crianças com esse distúrbio de sono podem ter uma vida com saúde, além de serem mais contentes!

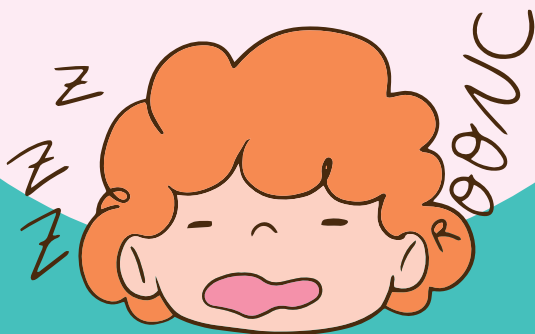
**TER SAÚDE É SINAL
DE UMA VIDA DE QUALIDADE.**



OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A APNEIA OBSTRUTIVA
DO SONO EM CRIANÇAS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



AFIP

Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa