

Você Ronca? Cuidado você pode ter a Síndrome da Apnéia do Sono

Por Dr. André Luis Pinto Soares – Pneumologista*

O termo apnéia refere-se à interrupção da respiração pela boca e/ou pelo nariz, por um período maior do que 10 segundos. A alteração clínica principal que faz suspeitar de apnéia do sono é o RONCO. Quando o Ronco vem acompanhado de episódios de apnéia ou hipopnéia, com queda na oxigenação do sangue e mais de 5 vezes por hora, denominamos de SÍNDROME DA APNÉIA E HIPOPNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO (SAHOS).

A SAHOS é uma doença relativamente comum, atingindo cerca de 2% das mulheres e 4% dos homens, na idade adulta. Muitas dessas pessoas são roncadoras, mas frequentemente não suspeitam da doença porque os sintomas são muito inespecíficos e poderiam ser explicados por outros problemas. A doença é crônica e progressiva e causa repercussões neurológicas, comportamentais e principalmente cardiológicas. A associação entre RONCO, OBESIDADE E HIPERTENSÃO, são fatores que sugerem uma elevada probabilidade clínica para SAHOS.

A SAHOS é causada pelo fechamento anormal da via aérea, durante o sono. Os músculos que fazem parte da garganta auxiliam na fala e na alimentação, porém exercem também um papel fundamental na respiração, pois mantêm as vias aéreas superiores abertas e permitem a passagem do ar. Se durante o sono esses músculos relaxam-se de maneira inadequada, ou se a garganta é muito estreita, o fluxo de ar é parcialmente obstruído. Esse fenômeno resulta no famoso ronco, e também em uma redução do fluxo de ar para os pulmões. Quando esse fechamento da via aérea é completo, ocorre a parada de todo o fluxo de ar, originando a apnéia obstrutiva. Essas paradas na respiração fazem com que ocorram alterações na quantidade de oxigênio no sangue e com que a pessoa faça um esforço maior para respirar. O esforço respiratório faz com que a pessoa acorde, o que leva à contração dos músculos da garganta, levando à sua abertura e permitindo o fluxo do ar. A pessoa volta a dormir rapidamente, e nem percebe que acordou. Ao dormir novamente, ocorre o mesmo processo de novo, e esse ciclo pode repetir-se por dezenas de vezes durante a noite. Todos esses fatores fazem com que a pessoa tenha um sono de má qualidade e alterações neuroendócrinas importantes levando a alterações cardiológicas que podem ser fatais se não tratadas a tempo.

Nos indivíduos obesos, o peso da gordura do pescoço associa-se ao relaxamento da musculatura, favorecendo a ocorrência dos episódios de apnéia obstrutiva. Além disso, algumas drogas podem tornar esses episódios mais frequentes e de maior duração: álcool; calmantes; anestésicos; narcóticos (morfina, codeína).

Os principais sintomas da SAHOS são os roncos e a sonolência diurna, porém muitos pacientes não percebem esses sintomas. A sonolência diurna é explicada porque os vários episódios de apnéia que levam o paciente a acordar, fragmentam o sono e impede que o mesmo progrida para as fases mais profundas, aquelas nas quais o descanso é maior. Com isso, o sono do paciente não é reparador, fazendo com que ele sinta muito sono durante o dia.

Outros sintomas da síndrome são:

- Acordar com sensação de sufocamento, ofegante;
- Acordar com dor no peito ou desconforto;
- Acordar pela manhã com a boca seca ou dor de garganta;
- Acordar confuso;
- Dor de cabeça ao acordar;
- Alterações da personalidade;
- Dificuldade de concentração;
- Problemas de memória;
- Impotência sexual;
- Suar muito durante a noite;
- Irritabilidade.

O médico suspeita da doença frente ao relato dos sintomas acima descritos. É importante que o companheiro compareça à consulta, pois ele pode fornecer informações importantes sobre o sono do paciente. De posse de todas essas informações, o médico então solicita um exame chamado “Polissonografia”, que consiste na observação do sono do paciente. A polissonografia pode ser completa com avaliação dos parâmetros respiratórios e neurológicos do sono, e é feita a nível hospitalar. Nos pacientes com probabilidade clínica elevada para SAHOS pode ser feito a polissonografia parcial com avaliação dos eventos respiratórios do sono. Este exame pode ser feito na casa do paciente por um aparelho portátil de polissonografia que avalia o fluxo respiratório, esforço respiratório, frequência cardíaca, saturação de oxigênio e posição do corpo durante o sono.

O tratamento é definido especificamente em cada caso, pois vai depender dos sintomas e de sua gravidade, e também dos resultados da polissonografia. Existem alternativas não-cirúrgicas e cirúrgicas. Entre os tratamentos não-cirúrgicos, podemos destacar:

- 1) Terapia Comportamental

Consiste em mudanças dos hábitos de vida, o que pode reduzir significativamente a gravidade da doença. É importante que o médico que acompanha o paciente, saiba

que ele é portador da síndrome, de maneira a evitar a prescrição de medicamentos, indutores da ocorrência dos episódios de apnéia. Outro aspecto importante é que essas mudanças dos hábitos de vida não levam à cura da doença, e frequentemente outros tratamentos são necessários. As medidas recomendadas incluem:

- Perda de peso;
- Evitar o consumo de álcool pelo menos quatro horas antes de ir dormir;
- Evitar medicamentos que favorecem a ocorrência da apnéia;
- Dormir de lado, evitando dormir de barriga para cima;
- Evitar o consumo de refeições pesadas antes de dormir;
- Evitar fumar pelo menos quatro horas antes de ir dormir;
- Evitar ficar sem dormir;
- Procurar manter horários regulares de dormir e acordar;
- Elevar a cabeceira da cama aproximadamente 15-20 cm.

2) Dispositivos de Ventilação

Esses dispositivos são representados pela chamada “Ventilação com pressão positiva contínua” (CPAP). Esses aparelhos mantêm uma pressão constante na via aérea, fazendo com que a garganta fique sempre aberta, durante o sono. São utilizados na forma de máscaras que se adaptam ao nariz e à boca. O aparelho deve ser usado sempre que o paciente for dormir, e é bem tolerado pelos pacientes, desde que a máscara adapte-se bem. A melhor do quadro é significativa e rápida. Nos pacientes com apnéia moderada a grave essa é a modalidade terapêutica mais eficaz.

3) Prótese Dentária

Funciona elevando a mandíbula e restando a língua, durante o sono, evitando que a mesma “caia” e obstrua a garganta. Esta é indicada para pacientes com Ronco primário ou SAHOS leve. Pode ser usado em alguns casos em que o paciente não se adapte ao CPAP.

Quando ao tratamento cirúrgico, a traqueostomia já foi indicada como de primeira escolha. Ela consiste na realização de uma abertura na traquéia, na região anterior do pescoço, comunicando a via aérea diretamente com o ar atmosférico. Porém, é um procedimento cirúrgico e apresenta riscos e complicações, de forma que atualmente é indicada apenas em casos mais graves e em pacientes selecionados. Outras técnicas de cirurgia podem ser utilizadas, dependendo do caso, devendo as opções ser discutidas com seu médico.

> Continuação: Você Ronca? Cuidado você pode ter a Síndrome da Apnéia do Sono

Lembre-se, RONCAR NÃO É NORMAL, e pode-se tratar de uma síndrome grave com repercussões cardiovasculares importantes.

Procure seu médico e obtenha maiores informações sobre essa doença.

* Dr. André Luis Pinto Soares



Pneumologista e Especialista em Medicina do Sono pelo Instituto do Sono da Escola Paulista de Medicina. Médico do corpo clínico da UTI do Hospi-

tal do Coração e Pneumologista da clínica UNITÓRAX, localizada no 2º. Andar do Hospital do Coração, onde dispõe dos exames de polissonografia e oferece tratamento para Síndrome da Apnéia e Hipopnéia do Sono.

Dica de Gastronomia

Mantenha bons hábitos alimentares

> Lombo coberto por laranjas

Ingredientes:

- 2kg de lombo de porco
- 1 cebola ralada,
- 1 colher (sopa) de margarina light,
- 1 e 1/2 colher (sopa) de maizena,
- 1/2 colher (chá) de gengibre em pó,
- 1 copo de suco de laranja,
- 1 tablete de caldo de carne



Modo de Preparo:

Coloque o lombo em assadeira com a parte gordurosa para cima e asse durante 1:30 hora, mais ou menos, em forno brando.

Frite a cebola na margarina até que fique macia. Junte os ingredientes mexendo sempre. Cozinhe até engrossar um pouco e pincele o

lombo com essa mistura, assando-o por mais 1 hora, aproximadamente. Sirva com fatias de abacaxi e rodela de laranja.

Coluna Cultural

Leia um livro, veja um filme... divirta-se!

>> Livro: O Pequeno Manual do Doente Aprendiz (Notas e Maginações)

Autor: Luiz da Câmara Cascudo
Editora: UFRN (EDUFRN)
Edição: 3ª. Ed. Natal-R, 2010-11-28

Resenha:

É um livro escrito pelo mestre Cascudo quando esteve internado, em agosto de 1967 e abril de 1968. São memórias de um doente observador, que registra o movimento dos médicos, enfermeiros, das visitas que recebeu, da paisagem ao redor do hospital, que opina sobre temas médicos, a partir da cama, da cadeira e da janela do Hospital das Clínicas. Sobre a loucura, páginas 96 e 97, faz esse relato:

“O coronel Toscano de Brito contou-me um episódio documentador. Era capitão, morava no Alecrim, tomando o bonde elétrico diante do Asilo dos Alienados. Uma tarde, vestido à paisana, Toscano aguardava o veículo, de-

Aniversários do mês - Janeiro

- 01 Aurilede Meneses Fragoso
- 02 Ana Cleide de Melo Barbosa
- 03 Cesar Taironne Silva Fonseca
- 04 Andrecia Maria Otaviano Silva
- 05 Francisco Cassimiro da Costa
- 06 Sandra Garcia Pinheiro Barbosa
- 07 Mykarla Pereira da Silva
- 08 Jose Ubiratan Pereira da Silva
- 09 Francisca do Nascimento da Silva
- 10 Laisa Julia Silva de Oliveira
- 11 Josiane Marcia Pinheiro de Sousa
- 12 Sônia Maria Ribeiro Florencio Aderson Costa da Silva
- 13 Jucileide Farias da Silva
- 14 Luis Fernandes da Silva
- 15 Silvana Gomes da Silva
- 16 Joelma Kelle T. dos Santos
- 17 Iranilde Bezerra da S. Nascimento
- 18 Elaine Cristina da S. Monteiro
- 19 Maria do Céu Miguel da S. Costa
- 20 Ederson Sales do Nascimento
- 21 Rejane Araujo do N. Barbalho
- 22 Janaina Goncalves de Oliveira
- 23 Fabiana Elisa de Oliveira Satiro Selma Gomes Santos de Moraes
- 24 Adilson Santino dos Santos
- 25 Mônica Cunha Frazão
- 26 Maria Joselia de Azevedo Silva
- 27 Carlison Santos Pereira
- 28 Savio Teixeira Silva
- 29 Janailson Cosme de Moraes
- 30 Robson Adriano de Araújo Silva
- 31 Elba Gomes dos Santos
- 32 Dalva Oliveira de Farias
- 33 Ecclesia Machado de Farias Sales
- 34 João Paulo Freire da Silva
- 35 Amanda Nayara Paulo da Silva
- 36 Ana Claudia Rodrigues
- 37 Bruno Rosemberg R. dos Santos
- 38 Walquiria Macedo dos Anjos
- 39 Josy Carla de Andrade
- 40 Maria Do Céu de Lima Farias
- 41 Eridian Alexandre da C. Medeiros
- 42 Rosangela Maria de Santana
- 43 Mariana Cotta Ruas
- 44 Amauri Alves Sobrinho
- 45 Joana de Oliveira Canuto
- 46 Elenice Faustino Teixeira
- 47 Elizabeth Lopes Santana
- 48 Edmilson Manoel de Lima
- 49 José Itan da Silva Moura
- 50 YI Brynner Ferreira de M. Paiva
- 51 José Ranilson Freire
- 52 Nilton Oliveira de Souza
- 53 Edilene Dias Ferreira
- 54 RafAel Viegas Costa W. Barros
- 55 Maria Luzinete dos Anjos Souza



VOZ DO CORAÇÃO

Veículo de divulgação do HCN | Ano VI - Nº 65 - Dezembro de 2010



Missa Natalina reúne colaboradores, pacientes e familiares

Para confraternizar com os colaboradores e celebrar o Natal, o HCN realizou no dia 17 de dezembro a Missa Natalina, cerimônia religiosa, promovida todos os anos nas dependências do hospital, no espaço do Átrium. A missa, celebrada pelo padre Marcelo Coutinho, pároco da Igreja de Parque dos Coqueiros, também foi prestigiada pelos pacientes, familiares e amigos. Ao final foi servido um coquetel. Confira nas fotos!

Página 3



Exposição de cores

O Hospital do Coração recebe a 1ª exposição de quadros da artista portuguesa Ana Stercks. Ela utiliza a técnica de pintura à óleo nas telas mostrando um estilo tropical e colorido do Brasil. A exposição ficará no hospital, no espaço do Átrium, até o dia 30 de dezembro. Vale a pena visitar e conferir de perto este trabalho! **Mais na página 4**

Artigo

> Nesta edição apresentamos o artigo do pneumologista Dr. André Pinto que discorre sobre a Síndrome da Apnéia do Sono, uma desordem comum que pode ser muito séria por ocasionar a parada ou tornar fraca a respiração quando a pessoa dorme. Então entenda mais sobre ela, seus tratamentos e boa leitura!

Página 2

Dica de Gastronomia

> Para fechar o ano com chave de ouro. Aprenda a fazer um delicioso lombo coberto por laranjas e incremente a sua ceia de Ano Novo.

Página 5

Acreditando em Você

> Estamos finalizando a edição de 2010 com grandes expectativas para o ano de 2011. E entre elas está o que abordamos no novo espaço do jornal, a seção “Acreditando em você!”. De autoria da coordenadora da qualidade, Enfª Nadja Ribeiro, nesse espaço será abordado alguns pontos de melhoria re-ferentes a qualidade dos nossos serviços. E para começar com o pé direito vamos tratar sobre o PGRSS e a NR32. Leiam e pratiquem esta ação!

Página 2

Acreditando em você

Por Nadja Ribeiro – Coordenadora da Qualidade



Acreditar é o caminho para a mudança!

A preparação para obter uma certificação de qualidade, tal qual a Acreditação, é um processo longo, demorado e muitas vezes estressante. Vamos deixar claro que demorado será, pois nossas expectativas em relação ao tempo de resolução de problemas são sempre maiores do que o tempo real e necessário para solucioná-los efetivamente, porém fica a pergunta: **será que precisa ser estressante?**

Um dos grandes desafios da atualidade é adequar as culturas organizacionais aos requisitos mínimos exigidos para uma gestão de qualidade. Estes requisitos considerados mínimos podem ocasionar mudanças significativas na forma pelo qual operacionalizamos nosso trabalho todos os dias.

Toda grande melhoria gera um processo novo, um processo de mudança! Hoje, falaremos de dois grandes processos de mudanças que serão aplicados em todo hospital, rumo à melhoria contínua de nossos serviços:

1º Gerenciamento dos resíduos produzidos pelo hospital:

Produzimos diariamente uma média de 800 quilos de resíduo comum por dia! Você já pensou o quanto isso gera de custos? E mais ainda, quanto isso significa para o meio ambiente?! É com este foco que falaremos do nosso primeiro grande processo de mudança, pois como podemos diminuir os custos e contribuir com a natureza em nosso ambiente de trabalho? A resposta é: Melhorando nos-

soos hábitos quanto ao consumo indiscriminado de insumos que se transformaram em resíduos comuns e procurando melhorar a nossa capacidade de segregar corretamente os resíduos recicláveis. Uma mudança que parece simples, mas que merece mais atenção em nosso ambiente de trabalho, podendo ser alcançada ao tentarmos melhorar o nosso senso de utilização e organização, evitando impressões desnecessárias, estimulando a utilização de rasquinhos, e evitando o uso excessivo de copos descartáveis, por exemplo.

2º Aplicação da NR-32 – Norma Regulamentadora que visa promover a segurança e proteção aos trabalhadores dos estabelecimentos de saúde:

Esta é uma norma do Ministério de Trabalho que objetiva promover a nossa **PROTEÇÃO e SEGURANÇA**. Então mais uma vez, por que será que esta norma é vista de forma tão polêmica e defensiva pelos profissionais de saúde? Provavelmente, porque ela propõe uma mudança em nossos hábitos e consequentemente, em nossa cultura organizacional. Então este é o nosso segundo grande processo de mudança que será instituído no hospital. Quando a NR-32 refere que não é permitido o uso de adornos (anéis, brincos, pulseiras, relógios, etc) aos profissionais que se submetem a risco biológico, ou ainda quando nos induz a utilizar calçados fechados, está requerendo apenas que passemos a praticar

nossas atribuições com mais responsabilidade, segurança e menor riscos de acidentes ou contaminação. Quando fala que não podemos nos alimentar nos postos de trabalho, apenas nos lembra daquilo que todos já sabemos sobre os riscos de contaminação e disseminação de vetores, coisas que aprendemos desde nossa formação.

Então voltemos à primeira pergunta que foi realizada lá no início dessa coluna: A preparação para obter uma certificação de qualidade, tal qual a Acreditação, é um processo estressante?

A resposta é NÃO, não precisa ser estressante! Precisa que entendamos o nosso papel na instituição, precisa que tenhamos compromisso com este papel e mais que isso, que sejamos abertos às mudanças que são propostas todos os dias em nossas vidas!

Max Gehringer, reconhecido consultor e especialista em gestão empresarial afirma que existem algumas características que no decorrer da vida definem quem alcança o sucesso profissional. No que se refere às mudanças ele diz: “É necessário aceitar as mudanças, sejam quais forem, já que fatalmente elas virão.”

Não vamos tornar a busca pela qualidade um processo estressante, mas sim, vamos ao encontro do novo, de trabalhar de forma consciente, mais produtiva e com Qualidade de verdade. Esse é o verdadeiro sucesso. Esse é o rumo à Acreditação!

Espaço CIPA

Por SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho



Proteção das mãos

A proteção das mãos dos trabalhadores contra os riscos mecânicos - como abrasão, corte e perfuração, riscos químicos e biológicos - como fungos e bactérias, é alcançada com o uso de luvas de segurança.

Para que a proteção seja efetiva, é preciso avaliar o risco a que o trabalhador está submetido e as atividades que desenvolve. Para tanto, existem vários tipos de materiais, texturas e tamanho de luvas. O tamanho escolhido deve ser adequado à palma da mão do tra-

balhador. Os níveis de performance (grau de proteção), que serão exigidos do equipamento de proteção individual(EPI) em cada processo, também precisam ser definidos e especificados ao fornecedor do EPI. Os fabricantes costumam desenvolver os produtos a partir das necessidades dos usuários. É possível optar por concepções de palmas distintas, com materiais e tamanho de punhos diferentes.

As substâncias químicas manipuladas por trabalhadores e suas propriedades devem ser

avaliadas na hora de se escolher a luva adequada. É preciso verificar como se dá o contato com produto e que luva proporciona maior resistência e proteção. Deve-se optar por aquela confeccionada com material que proteja efetivamente do risco. O uso da luva depende do tempo da exposição, de sua concentração e natureza química. É preciso considerar ainda aspectos como a possibilidade de permeação, que é a passagem da substância química por poros da luva, e a sua degradação.

Expediente

Diretoria Dr. Nelson Solano Vale <i>Diretor Administrativo</i>	Redação Lorena Duarte	Missão Servir à comunidade e promover satisfação, saúde e melhoria da qualidade de vida à população	Hospital do Coração de Natal Rua Auris Coelho, 235 - Lagoa Nova - Natal/RN Tel. (84) 4009-2000 Fax: (84) 4009-2023
Dr. Lauro Arruda <i>Diretor Financeiro</i>	Diagramação João Paulo de Almeida 84 9902-9225 / 84 8717-0132	Política de Qualidade Agir com vistas ao desenvolvimento contínuo, inovação e melhoria dos serviços de saúde em urgência e emergência, proporcionando aos clientes a satisfação pelos serviços recebidos e aos colaboradores a oportunidade de atingirem seus objetivos profissionais e pessoais.	
Dr. Marcos Dias Leão <i>Diretor Médico</i>	Tiragem 1.000 exemplares		

O Natal é celebrado com missa

Em comemoração ao natal, o Hospital do Coração realizou no dia 16 de dezembro a Missa Natalina. A celebração, que foi antecedida por happy hour especial de natal com o pianista Alberto Eusébio (Betinho), no Atrium, e ministrada pelo Padre Marcelo Coutinho da Paróquia de Parque dos Coqueiros.

A missa encerrou a programação de eventos religiosos de 2010. Foi marcada por um momento de renovação dos propósitos cristãos, expressão de fé e gratidão para um público participativo, composto pelo corpo clínico, assistencial, administrativo, além de pacientes, acompanhantes e familiares.

Desde o ano 2000 a celebração eucarística especial de natal faz parte do calendário de eventos do Hospital do Coração, comemorando, portanto este ano, os 10 anos da missa natalina no hospital, como bem destacou o diretor administrativo, Dr. Nelson Solano, em seu discurso.

O objetivo principal da missa é promover a integração entre os colaboradores, pa-

cientes e familiares, e resgatar o verdadeiro sentido do natal, uma vez que tentamos reunir o maior número de pessoas para um momento de reflexão dos feitos realizados durante o ano que termina e a proposta dos

que vão se realizar no ano de 2011.

Ao final da celebração foi servido um coquetel para confraternização dos presentes assinado pelo Buffet Regina Tinôco.



Momento de homenagem feito pelo diretor médico Dr. Marcos Leão



Colaboradores e familiares prestigiam a missa natalina de 2010



Buffet assinado por Regina Tinôco



Celebrante da Missa Pe Marcelo Coutinho



Discurso de agradecimento de Dr. Nelson Solano, diretor administrativo, representando a diretoria



Dra. Andressa Moreira pronunciou as preces da assembléia



Equipe do HCN unida em momento de gratidão e reflexão



Filipe Parízi, Cantador, ofertando o vinho



Luzineide Bandeira, Coord do Faturamento, ofertando o pão



Mini Orquestra formada pelo grupo Esperança que fez o acompanhamento musical durante toda a celebração



Missa Natalina dos 10 anos do Hospital do coração

Flashes HCN

Especial de Natal



Café da Manhã para confraternizar os setores de Higienização, Lavanderia e Manutenção



Centro Cirúrgico - Baile de Máscaras



Confraternização Centro Cirúrgico



Confraternização no Sal e Brasa



Confraternização dos coordenadores e encarregados



Diretoria, coordenadores e encarregados



Equipe da Hemodinâmica confraterniza no ritmo do forró



Equipe da Oncoclínica no Sal e Brasa



SESMT e SCIH no Saideira Lounge

Nota Rápida

Por Lorena Duarte - Marketing HCN

> Arte exposta

Artista portuguesa, Ana Stercks, lança sua primeira exposição de arte e o Hospital do Coração foi selecionado como cenário para expor os seus quadros. Batizada com o nome "ASTE 2010" a exposição reúne cerca de 15 trabalhos da pintora. Segundo ela, o estilo tropical, colorido vibrante dos lugares e coisas do Brasil foi o que a influenciou nas suas produções. Ana é da região de Serpa, em Portugal, e veio para o Brasil há 5 anos. Desde então vivendo em Natal, onde começou a desenvolver seu dom para a pintura, escolhendo a técnica de óleo sobre tela para realizar seus trabalhos. Na exposição que é aberta ao público em geral até o dia 30 de dezembro, no andar térreo do Hospi-

tal do Coração, no Átrium, o visitante poderá encontrar quadros e painéis bem coloridos,

a maioria deles com aspectos florais.



Exposição de artes no Hospital do Coração



O Estilo bem colorido e tropical da exposição de Ana Stercks