

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO, 7

PEDRO LUIZ MANGABEIRA ALBERNAZ

I – O SONO E O SONHO, 11

*OS SONHOS*, 16

ANDREA PEN MANGABEIRA ALBERNAZ

II – O SONO NORMAL, 21

*ALTERAÇÕES DO SONO COM A IDADE*, 26

PEDRO PAULO PORTO JUNIOR

III – AVALIAÇÃO DOS DISTÚRBIOS DO SONO, 27

*POLISSONOGRAMA (PSG)*, 29

*TESTE DAS LATÊNCIAS MÚLTIPLAS DO SONO*, 32

STELLA TAVARES

IV – INSÔNIA, 33

PEDRO PAULO PORTO JUNIOR

V – A APNÉIA DO SONO, 41

*RONCO*, 47

*FATORES PARA A APNÉIA DO SONO, 49*  
*CONSEQÜÊNCIAS DA APNÉIA DO SONO, 53*  
*VOCÊ TEM APNÉIA DO SONO?, 55*  
*DIAGNÓSTICO, 56*  
*IMAGENS, 57*  
*TRATAMENTO, 60*  
**PEDRO LUIZ MANGABEIRA ALBERNAZ**  
**MÁRCIA CARMIGNANI**

**VI – DISTÚRBIOS DE SONOLÊNCIA EXCESSIVA E NARCOLEPSIA, 75**  
*ESCALA DE SONOLÊNCIA EPWORTH, 79*  
*PRIVAÇÃO DE SONO, 80*  
*NARCOLEPSIA, 81*  
**STELLA TAVARES**

**VII – COMPORTAMENTOS ANORMAIS DURANTE O SONO, 85**  
**PEDRO PAULO PORTO JUNIOR**

**VIII – HIGIENE DO SONO, 91**  
**STELLA TAVARES**

# INTRODUÇÃO

PEDRO LUIZ

MANGABEIRA ALBERNAZ



Dormir bem é ótimo. Acordamos descansados, tranquilos, prontos para enfrentar um novo dia.

Mas às vezes não dormimos bem. Acordamos cansados e, ao longo do dia, sentimos sonolência em vários momentos. Isso pode acontecer, acidentalmente, com qualquer ser humano.

Existem pessoas, porém, que, por algum motivo, raramente dormem bem. São aquelas que sofrem do que chamamos de doença do sono.

Este livro trata das mais importantes doenças do sono, e tem o objetivo de esclarecer as pessoas no que diz respeito a esses problemas. O passo mais importante é reconhecer que existe um problema. Feito isso, precisamos nos informar sobre o que deve ser feito para diagnosticar e tratar o nosso sono.

Os problemas do sono são complexos e por isso exigem uma equipe multidisciplinar. Neurologistas, otorinolaringologistas, neurofisiologistas e especialistas em imagens estão todos envolvidos em diagnosticar e tratar as doenças do sono. Frequentemente trabalhamos em conjunto e buscamos ouvir a opinião uns dos outros para assegurar o melhor tratamento para cada pessoa.

Assim, temos esperança de que este livro o ajude a resolver seus problemas de sono.