

www.absono.com.br

TUDO QUE VOCÊ DEVERIA
SABER SOBRE

NARCOLEPSIA

Do diagnóstico ao tratamento



Associação Brasileira do Sono

O QUE É NARCOLEPSIA

Narcolepsia é um distúrbio do sono crônico que causa sonolência excessiva diurna e afeta intensamente as atividades diárias.



A pessoa pode adormecer involuntariamente mesmo que esteja dirigindo, comendo ou conversando.



1 EM CADA 2000 PESSOAS SÃO AFETADAS



HOMENS E MULHERES

3MI

ESTIMA-SE QUE 3 MILHÕES DE PESSOAS SOFRAM DE NARCOLEPSIA NO MUNDO



Outros sintomas podem incluir fraqueza muscular súbita relacionada a emoções, chamada de cataplexia, paralisia do sono e a sensação de estar sonhando acordado.



A IDADE DE APARECIMENTO

7-25

Em geral entre 7 e 25 anos de idade e persiste por toda a vida.



Estudos com pessoas diagnosticadas mostraram que o desconhecimento da doença gerou atraso para início do tratamento de 8 a 15 anos.

Como a sonolência é um sintoma inespecífico e comum a muitas doenças

A maioria das pessoas não são diagnosticadas, ou recebem diagnósticos errados sofrendo um importante prejuízo na qualidade de vida.

SE NÃO DIAGNOSTICADA OU TRATADA, PODE INTERFERIR SERIAMENTE NO FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO, SOCIAL E COGNITIVO.

COMO OCORREM OS SINTOMAS DA NARCOLEPSIA

Em um ciclo normal de sono, uma pessoa entra no sono de movimento rápido dos olhos - REM - após cerca de 60 a 90 minutos.



PESSOAS COM NARCOLEPSIA

Entram no sono REM rapidamente, 15 minutos após adormecerem.

Além disso, a fraqueza muscular ou a atividade onírica do sono REM pode ocorrer durante a vigília.



Os sonhos ocorrem durante o sono REM. O cérebro mantém os músculos relaxados durante esse estágio, o que impede as pessoas de apresentarem reações ou movimentos em seus sonhos.

Embora a causa da narcolepsia não seja completamente compreendida, a pesquisa atual sugere que pode ser o resultado de uma combinação de fatores que causam a deficiência de hipocretina: neurotransmissor que ajuda a manter o estado de alerta e regular o ciclo sono-vigília.

SINTOMAS DA NARCOLEPSIA

Podem variar de uma pessoa para outra. Porém, a sonolência excessiva está presente na maioria dos casos.



PRINCIPAIS SINAIS DA NARCOLEPSIA

1. Sonolência Excessiva Diurna;
2. Cataplexia;
3. Paralisia do Sono;
4. Sono Noturno Interrompido;
5. Alucinações no Início do Sono ou ao Despertar.



SONOLÊNCIA EXCESSIVA

Sonolência diurna é o primeiro sintoma da doença.

Ataques de sono durante o dia, sensação avassaladora de sonolência.

Os sonhos são comuns mesmo nos curtos e indesejáveis cochilos diurnos.

A sonolência também pode se manifestar comprometendo a capacidade de atenção e concentração.



SE OCORRER UM EPISÓDIO AO DIRIGIR, A PESSOA PODE SOFRER UM ACIDENTE.



CATAPLEXIA

São episódios repentinos e reversíveis de perda da força muscular, geralmente desencadeados por emoções como riso, alegria, surpresa ou raiva. Apesar desses sintomas serem característicos, não estão presentes em todos os pacientes.

Pode durar segundos ou minutos, a pessoa é incapaz de falar ou se movimentar.

PARALISIA DO SONO

Incapacidade de se mover por alguns segundos, pode acontecer ao adormecer ou acordar. Com a consciência preservada, a paralisia do sono é descrita como aterrorizante.

SONO NOTURNO INTERROMPIDO

Mesmo com sonolência excessiva durante o dia, o sono da noite é fragmentado. Podem ocorrer movimentos periódicos de membros inferiores, apnéia do sono, sonhos vívidos e podem estar associados à dificuldade para iniciar o sono.

ALUCINAÇÕES

São sensações de estar sonhando acordado que ocorrem ao adormecer ou ao despertar. Podem ocorrer junto com episódios de paralisia do sono ou cataplexia.

COMPORTEMENTOS AUTOMÁTICOS

São episódios de sono temporários que podem ser muito breves, segundos.

A pessoa adormece durante uma atividade (comer, falar, etc) e automaticamente continua a atividade por algum tempo, sem consciência do que está fazendo.

TIPOS DE NARCOLEPSIA

TIPO 1

Possui níveis baixos de hipocretina, relato de cataplexia e sonolência diurna excessiva.

&

TIPO 2

Sonolência diurna excessiva, geralmente não apresentam fraqueza muscular desencadeada por emoções. Sintomas menos graves e níveis normais de hipocretina.

DIAGNÓSTICO

CONSULTA MÉDICA

A avaliação médica é importante para definir os sinais clínicos sugestivos da doença através de uma entrevista.

Na avaliação, questionários e escalas que medem a gravidade da sonolência são aplicados.

EXAME

O registro da noite de sono no laboratório é chamado de polissonografia noturna e, é fundamental para o diagnóstico e também para afastar outros transtornos do sono.

O teste diurno de múltiplas latências do sono é obrigatório no dia seguinte à polissonografia.

O teste avalia a sonolência diurna medindo a rapidez com que uma pessoa adormece e se entra no sono REM.

SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE APRESENTA OS SINTOMAS DE NARCOLEPSIA, PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA.

Dia seguinte exame

No dia seguinte o indivíduo é convidado a tirar 5 cochilos curtos, separados por 2 horas ao longo de um dia.

- Se adormecer em menos de 8 minutos durante os 5 cochilos, pode indicar sonolência diurna excessiva.
- Se ocorrer dentro de 15 minutos uma fase do sono chamada SONO REM, ao menos em 2 dos 5 cochilos, o diagnóstico se confirma.
- O exame da dosagem da Hipocretina também pode concluir o diagnóstico.

TRATAMENTO DA NARCOLEPSIA DIVIDIDO EM COMPORTAMENTAL E MEDICAMENTOSO

A Narcolepsia é uma doença crônica. Apesar de não existir cura os tratamentos disponíveis amenizam sintomas.



1 TRATAMENTO COMPORTAMENTAL

Baseia-se na orientação da família e paciente sobre o estado crônico, com implementação de medidas de segurança e adaptativas.

Mudança de horários, estudo, trabalho ou qualquer outra atividade importante do seu dia.

Evitar trabalhos em turnos, tomar medidas de higiene do sono com programação de breves cochilos durante do dia para melhorar o estado de alerta.

2 TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Os medicamentos disponíveis são destinados ao controle dos sintomas mais incapacitantes como a sonolência excessiva e a cataplexia.



SÃO RECOMENDADOS ESTIMULANTES PRESCRITOS PELO MÉDICO PARA AUXILIAR NA SONOLÊNCIA.

ANTIDEPRESSIVOS TAMBÉM SÃO UTILIZADOS PARA MELHORAR AS OUTRAS QUEIXAS PRESENTES NA NARCOLEPSIA.

novas

PERSPECTIVAS

A ciência tem avançado na compreensão sobre a fisiopatologia da Narcolepsia e a descoberta da deficiência de hipocretina abriu novas linhas de pesquisa que podem melhorar o tratamento e acelerar o diagnóstico.

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS



Mantenha horários regulares para dormir e acordar inclusive nos finais de semana.



Organize seus horários e programe cochilos breves de aproximadamente 20 minutos durante o dia.



Evite café e ingestão de bebidas alcoólicas especialmente à noite.



Evite alimentação pesada próximo do horário de dormir pois pode prejudicar a qualidade do sono.



Procure atividades relaxantes antes do horário de dormir



Observar os estímulos que podem causar cataplexia, como gargalhadas ou sustos.



Exerça atividades que possam promover vigília como exercício físico, exposição à luz solar e interação social.



Realize exercícios físicos diariamente por pelo menos 20 minutos.

FIQUE ATENTO AOS DANOS FÍSICOS.

OS ATAQUES DE SONO SÃO REPENTINOS E PODEM CAUSAR ACIDENTES DOMÉSTICOS COMO CORTES, QUEIMADURAS ALÉM DE AUMENTAR O RISCO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO

TUDO QUE VOCÊ DEVERIA
SABER SOBRE

NARCOLEPSIA

Do diagnóstico ao tratamento

www.absono.com.br
absono@absono.com.br

Curta
siga
Compartilhe



@absono

