

# SPDOF LANÇA SECÇÃO DEDICADA AO SONO

Já nasceu a Secção do Sono da Sociedade Portuguesa de Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial (SPDOF). Com coordenação da Dra. Gabriela Videira, visa uma abordagem multidisciplinar dos problemas do sono, que afetam mais de 15% da população europeia

Integrar, divulgar e diagnosticar precocemente são algumas das palavras de ordem da Secção do Sono da SPDOF, apresentada publicamente no passado mês de outubro.

No congresso SPEMD “percebemos que havia uma necessidade integrativa na área do sono nas várias especialidades em que estamos a trabalhar, na área da disfunção temporomandibular, designadamente medicina dentária, cirurgia maxilofacial, fisioterapia, neurologia, pneumologia otorrinolaringologia, entre outras”, explica o Dr. David Sanz, presidente da SPDOF, em entrevista a *O JornalDentistry*.

Esta foi mesmo a primeira Secção a nascer no seio da Sociedade, devido à sua “grande especificidade”, à “relação entre DTM, dor orofacial e sono” e à “necessidade de estudar em profundidade todos os aspetos relacionados”.

Segundo o responsável, “a SPDOF tem uma posição privilegiada pela multiplicidade de especialidades que envolve. Isso faz com que problemas, como é o bruxismo, consigam ter uma solução dentro de um grupo de trabalho”. Com a nova Secção, acrescenta, “a intenção é, também, criar equipas de trabalho locais para criar vínculos profissionais e parcerias. É muito importante que, localmente, os profissionais de todas as especialidades que se dedicam a esta área criem uma rede de referênciação e ligação a unidades de sono.”

O Dr. André Mariz de Almeida, médico dentista e membro da SPDOF, enfatiza a questão da referênciação. “Esta Secção vai permitir entender como diagnosticar patologias do sono e patologias associadas para poder enviá-las a colegas da especialidade ou equipas multidisciplinares que consigam tratar estes doentes. Estando integrados nestas equipas, os médicos dentistas poderão mais facilmente diagnosticar e direcionar”, frisa.

Mais do que constituir equipas, a SPDOF aposta, assim, num modelo clínico verdadeiramente centrado no doente, em que todos os profissionais são proativos.

“O que acontece normalmente é que o doente vai passando pelas diferentes especialidades e há informação que se perde no caminho. Isto é uma barreira e gera um cansaço, um desgaste entre clínicos e doente, sobretudo quando há problemas complexos. O nosso modelo é diferente, no sentido em que os clínicos é que vão à procura do doente, reúnem-se e veem o doente no mesmo momento. Pensamos que essa é uma vantagem da nossa Sociedade”, conclui o cirurgião maxilofacial.



Dr. André Mariz de Almeida, Dra. Gabriela Videira, Dr. David Sanz.

*O médico dentista está em condições privilegiadas para fazer um screening, porque tem a possibilidade de apreciar o palato, a orofaringe, marcas de mordida na bochecha, alterações no formato da língua, entre outras*

## Do screening ao diagnóstico

Porquê uma Secção do Sono? De acordo com a Dra. Gabriela Videira, responsável por esta Secção, “o médico dentista

está em condições privilegiadas para fazer um *screening* porque tem a possibilidade de avaliar o palato, a orofaringe, marcas de mordida na mucosa jugal, alterações no formato da língua, comprovar a associação ao bruxismo e avaliar a probabilidade de o paciente ter um distúrbio do sono, seja ele do movimento, como o bruxismo, seja roncopatia ou apneia”.

Além disso, “o médico dentista tem a possibilidade de ver o doente muito regularmente, mais até do que o próprio médico de família”.

Quanto ao momento para a criação da Secção, a médica dentista acredita que esta é a altura certa para avançar, tanto mais que a competência em Medicina do Sono pela Ordem dos Médicos só existe desde finais de 2013.

## Um problema de todas as idades

Falar em patologias do sono é falar num problema cada vez mais prevalente na população e com tendência a aumentar. A culpa é, em grande parte, dos estilos de vida errados, como o excesso de peso, a falta de exercício e o stress, que provocam alterações na musculatura orofacial.

O Dr. David Sanz sublinha a relação entre a “pandemia da obesidade” e o aumento dos casos de problemas do sono. O presidente da SPDOF acredita mesmo que, com uma maior integração de cuidados e um diagnóstico correto, a prevalência de patologias de sono pode diminuir de cerca de 15% para 25 ou 30%.

Face à dimensão do problema, a aposta terá de passar pela prevenção e pelo diagnóstico precoce, não só em adultos, mas também em crianças, que estão a ser cada vez mais diagnosticadas com patologias deste foro.

Para a Dra. Gabriela Videira, há muitas (más) razões para que isso aconteça. “Os pais, muitas vezes, não têm noção de regras básicas de higiene do sono. Hoje em dia, as crianças jogam *tablet* na hora de ir para a cama, quando se sabe que aquele tipo de luminosidade é um fator para potenciar distúrbios do sono”, lamenta.

As consequências podem ser desastrosas, alerta o Dr. David Sanz: “Imagine-se uma criança que comece o seu percurso escolar e o seu desenvolvimento intelectual com problemas de sono. Isso repercute-se diretamente na sua formação e na sua integração futura. As crianças serão um foco do nosso trabalho. Quando se investe a tempo, conseguimos prevenir”.

Também para o Dr. André Mariz de Almeida, “a prevenção, no sono, é essencial. As crianças, desde novas, devem ser

## BRUXISMO: DIAGNOSTICAR BEM É ESSENCIAL

O bruxismo noturno está já classificado como um distúrbio do sono na área do movimento. Como conta o Dr. André Mariz de Almeida, “temos tendência a diagnosticar o bruxismo (o ranger de dentes) e a pôr goteiras, mas temos de perceber bem a génese do bruxismo e se é um problema principal ou secundário à patologia do sono”.

Sabe-se que o bruxismo pode ter várias causas, embora exista ainda “uma zona cinzenta”. Assim, “o bruxismo noturno está muito associado à patologia do sono e o bruxismo diurno tem mais a ver com o apertamento, que pode ou não criar patologia”.

Conforme salienta, “tem de existir uma evidência clínica comprovada, isto é, efeitos secundários, como dor, desgaste, alterações da forma da língua ou mordedura da mucosa jugal”. Isto porque, desabafa, “existe muito bruxismo não devidamente diagnosticado”.

acompanhadas para que não existam alterações na qualidade do sono e da respiração”.

### Diagnóstico precoce

Quando não é possível prevenir as patologias do sono, há que diagnosticar precocemente. Sonolência diurna, hipertensão arterial e problemas cardíacos são apenas alguns dos problemas que podem estar associados e que, em muitos casos, podem levar à morte.

Como diz, “em todas patologias, o mais importante é o diagnóstico precoce. Quanto mais cedo se diagnostica e se aborda multidisciplinarmente, melhor é o prognóstico. Quanto mais tarde, maior é a resistência ao tratamento, maior é o custo e maior é a repercussão na qualidade de vida”.

O Dr. André Mariz de Almeida concorda: “Estamos a falar de um problema que sai caríssimo”. Sabe-se, por exemplo, que “os problemas de sono estão na origem de muitos dos acidentes de viação e de trabalho”.

Felizmente, hoje em dia, muitas das patologias do sono podem ser controladas e tratadas, como a apneia do sono ou o bruxismo.

### Formação

Outro dos projetos da nova Secção do Sono da SPDOF é formar profissionais na área do sono. “Há pouca formação nesta área em Portugal. Queremos criar uma sensibilização e permitir que os doentes sejam realmente bem identificados e tratados”, diz a Dra. Gabriela Videira.

Conforme salienta, “a SPDOF é um canal privilegiado de comunicação porque qualquer profissional de saúde, seja psicólogo, fisioterapeuta, médico dentista, pneumologista, neurologista ou outro, pode ser sócio. A Secção do sono vai permitir articular estas especialidades”.



Segundo o Dr. André Mariz de Almeida, a intenção é formar não apenas médicos dentistas, mas também profissionais de outras especialidades, como medicina geral e familiar.

Só depois da formação de profissionais e da criação de uma rede de referênciação é que faz sentido falar com o público, acredita o Dr. David Sanz.

“Como Sociedade [científica], quisemos, primeiro, formar os profissionais interessados na área para depois fazer um chamamento ao público geral. Primeiro, tivemos de criar um grupo de profissionais a quem se possa referenciar, ou seja, tivemos de criar condições para dar resposta à população”, indica o presidente.

Criada essa retaguarda fundamental, a SPDOF pretende abrir-se ao público em geral, centrando a abordagem no doente e nas suas necessidades.

“Nós não queremos a ciência fechada e só para nós. Queremos que a ciência chegue ao público. O grande objetivo da SPDOF, em 2017, é chegar rapidamente ao público e fazer com que perceba, não só a questão do sono, mas também da dor orofacial, que é tremenda. Há pessoas que vivem anos e anos com essa dor. Queremos chegar a essas pessoas e dizer-lhes onde se podem dirigir”, adianta o Dr. André Mariz de Almeida.

A SPDOF irá ainda lançar *guidelines* para o público em geral relativamente à dor orofacial, à disfunção temporomandibular e ao bruxismo, a disponibilizar no website da Sociedade, assim como irá realizar campanhas de sensibilização junto da comunicação social e nas redes sociais”, anuncia. ■

Cláudia Azevedo

## 2017 SERÁ UM ANO DECISIVO PARA A SPDOF

O ano de 2016 foi decisivo na estratégia de crescimento e afirmação da Sociedade Portuguesa de Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial (SPDOF), com a internacionalização e a realização de um dos maiores congressos europeus desta área, o que constitui um orgulho para uma associação científica com apenas dois anos de existência.

Com efeito, o evento realizado em março de 2016 totalizou 850 inscritos. A SPDOF chegou ao ponto de ter de fechar as inscrições. A adesão apanhou os dirigentes de surpresa. Ainda hoje, recordam esse momento como verdadeiramente único.

Para 2017, o plano será algo diferente. A SPDOF irá organizar dois eventos, a saber: o primeiro International

Meeting Day de Distúrbios Musculares na DTM – Abordagem Multidisciplinar, a 24 e 25 de março de 2017, no Porto, e outro Meeting Day em outubro de 2017, no Algarve, este dedicado à temática do bruxismo e do sono.

Além da realização de dois eventos monotemáticos, a SPDOF irá realizar reuniões de diferentes níveis para diferentes públicos-alvo, em diferentes pontos de Portugal.

Como revela, haverá eventos de formação de três níveis: eventos de nível C, destinados a clínicos gerais de todo o país, onde será dada formação de *screening* em patologia do sono e dor orofacial e modo de referênciação; eventos de nível B, dirigidos a um público mais diferenciado; e eventos de nível A, para profissionais com uma especialização mais apurada.