

A deteção precoce da doença e o tratamento adequado são fundamentais para minimizar o impacto da narcolepsia na vida do doente e da sua família.

Se pensa que pode ter narcolepsia contacte o seu médico de família. A colaboração de um médico especialista em Medicina do Sono é essencial.



COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO?

A narcolepsia é uma doença de difícil identificação. Para além de uma cuidadosa avaliação médica inicial, o estudo do sono (**polissonografia noturna** seguida de um **teste de latências múltiplas do sono**), constitui o exame mais importante para o diagnóstico. Em determinados casos poderá ser necessário recorrer a outros exames.

QUAIS AS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento deve ser adaptado a cada doente e tem como objetivo controlar os sintomas e melhorar a sua qualidade de vida.

As **medidas comportamentais** são as mais importantes e incluem:

- **Sestas programadas**, de curta duração (10-20 minutos), nos períodos de maior sonolência;
- **Higiene do sono** com manutenção de um padrão de sono adequado, com horários regulares;
- **Estilo de vida saudável**, com exercício físico regular e alimentação saudável;
- **Evicção de trabalho por turnos**.

A **terapêutica farmacológica** inclui fármacos que controlam a sonolência, outros que reduzem a intensidade e o número de episódios de cataplexia e, mais recentemente, fármacos que controlam ambos os sintomas.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA DOENÇA NO DIA-A-DIA E QUE CUIDADOS ESPECÍFICOS DEVEM SER TIDOS?

A doença tem **impacto** importante na vida dos doentes, a **nível pessoal, familiar, escolar ou profissional e social**.

Familiares, amigos, pessoas próximas, professores e entidade patronal devem ser informados sobre os sintomas e a forma de agir perante os mesmos.

A narcolepsia associa-se a um **maior risco de acidentes**, tanto pelos ataques de sono, como pelos episódios de cataplexia.

Devem ser tomados cuidados adicionais em atividades que podem ser perigosas como conduzir, nadar, subir a grandes alturas ou cozinhar.



O QUE É A NARCOLEPSIA?

É uma doença **neurológica crónica** caracterizada por **sonolência diurna difícil de controlar**, resultante da alteração dos mecanismos cerebrais que regulam a transição entre os períodos de vigília e de sono.

QUAL A PROBABILIDADE DE TER NARCOLEPSIA?

É uma **doença rara**, que afeta cerca de 1 em cada 2.000 pessoas e que atinge igualmente ambos os sexos. Pode surgir em qualquer idade, mas manifesta-se habitualmente **na adolescência e início da idade adulta**.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Os principais sintomas da narcolepsia são cinco, apesar de habitualmente não estarem todos presentes.

1 Sonolência diurna excessiva

A facilidade em adormecer durante o dia pode acontecer em situações monótonas (ex: na sala de aula, no cinema, a ler, ...), mas também em plena atividade (ex.: a conversar, a comer, a trabalhar, a conduzir).

A sonolência é o sintoma mais frequente e habitualmente o primeiro a aparecer. Pode ser tão súbita e intensa que gera os típicos **“ataques de sono”** e/ou mais subtil e contínua com sensação de **cansaço permanente**.

Pequenas **sestas são caracteristicamente reparadoras**, ao melhorar significativamente o estado de alerta.

Em **idade pediátrica**, as sestras podem não ser reparadoras e as crianças pequenas com sono podem apresentar sintomas de **hiperatividade e défice de atenção**.



Em **idade pediátrica**, estes episódios nem sempre são desencadeados pelas emoções e há muitas vezes envolvimento dos músculos da face, alterações do movimento e/ou da marcha.

É o **sintoma mais típico**, que pode surgir simultaneamente, depois ou antes do aparecimento da sonolência diurna excessiva.

A frequência dos episódios é muito variável (1-2 vezes por ano ou várias vezes por dia). Com a evolução, tendem a ser menos frequentes e podem até desaparecer.

2 Alucinações hipnagógicas e/ou hipnopômpicas

Experiências vividas (ver imagens, ouvir sons, sentir o toque) ao adormecer (**hipnagógicas**) ou ao acordar (**hipnopômpicas**) que se assemelham a sonhos, difíceis de distinguir da realidade e que podem ser assustadoras.



3 Paralisia do sono

Incapacidade de falar ou mexer-se durante breves períodos, ao adormecer ou ao acordar.

4 Sono fragmentado

Vários despertares durante a noite, que resultam do descontrolo da transição do sono/vigília.

Outros sintomas

Existem outros sintomas que podem surgir concomitantemente:

- Durante a noite: sono agitado; falar, gritar, levantar-se ou andar durante o sono; comer de forma descontrolada;
- Comportamentos automáticos - desempenho de tarefas rotineiras sem inteira consciência da ação, nem memória para o acontecimento (ex.: continuar a escrever, mas de forma ilegível);
- Alteração do comportamento habitual, com irritabilidade e agressividade;
- Apatia, sintomas depressivos, isolamento social;
- Défice de concentração, diminuição do rendimento escolar ou profissional;
- Aumento do apetite, com excesso ponderal e obesidade;
- Puberdade precoce na criança.



2 Cataplexia

Episódios de **perda súbita da força muscular, desencadeados por emoções intensas** (riso, susto, surpresa).

Pode ser generalizada (com queda subsequente) ou localizada a alguns músculos do corpo (pescoço, membros, face).

Durante os episódios, breves em geral (<2 minutos), o doente permanece acordado e consciente, mas sem capacidade de se mexer ou falar.

