

# Síndrome de pernas inquieta

Para mais informações  
consulte o seu médico.

Pode também obter mais informação  
no site da Associação Portuguesa do  
Sono em [www.apsono.com](http://www.apsono.com)



#### UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

#### UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



## O que é o Síndrome de Pernas Inquietas (SPI)?

O SPI é uma doença neurológica caracterizada por uma vontade irresistível de mexer as pernas e que pode estar associada a desconforto local.

Estima-se que a sua prevalência seja de 5 a 10 % na população em geral, sendo a doença do movimento mais comum. No entanto, está sub-diagnosticada.

A incidência do SPI aumenta com a idade e é mais frequente em mulheres que em homens.

## Quais são os sintomas do SPI?

Os doentes com SPI referem uma vontade irresistível de mexer as pernas que pode ser acompanhada ou provocada por desconforto ou sensação desagradável nas mesmas. Os doentes descrevem estas sensações desagradáveis como formigueiro, arrepio, comichão, sensação de puxar ou picadelas.

Os sintomas surgem ou agravam ao final do dia ou durante a noite, quando o doente está em repouso (sentado ou deitado).

Os sintomas aliviam parcial ou completamente com os movimentos das pernas como o andar, alongar, esticar ou massajar.

## Quais são as causas do SPI?

O SPI pode ser idiopático (sem causa conhecida) ou ser secundário a outras doenças como a carência de ferro e insuficiência renal crónica. A gravidez pode também precipitar ou agravar o SPI.

Alguns medicamentos podem causar a doença. São exemplo alguns antidepressivos, antipsicóticos (medicamentos usados para tratar a psicose ou outras doenças psiquiátricas), anti-eméticos (medicamentos para as náuseas) e anti-histamínicos, entre outros.

Fatores como o álcool, a nicotina e o café podem agravar os sintomas da doença.

Alguns estudos sugerem também uma causa genética, já que até 50% dos doentes têm familiares em primeiro grau com a mesma doença.

## Quais são as consequências do SPI?

As pessoas que sofrem desta patologia têm necessidade de movimentar as pernas durante a noite e por isso podem ter dificuldade em adormecer e acordar várias vezes durante a noite, o que interfere na qualidade do sono. Como tal, podem também referir sintomas como cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, sintomas de depressão e ansiedade.

## Como se diagnostica o SPI?

O diagnóstico do SPI é clínico. Porém, existem exames complementares que podem ajudar a confirmar o diagnóstico e a compreender a sua causa. Exames laboratoriais que incluam o metabolismo do ferro, função renal e teste de gravidez poderão estar indicados. O estudo do sono (polissonografia) permite detetar movimentos anormais e periódicos dos membros, o que pode ajudar a confirmar o diagnóstico.



## Qual é o tratamento?

O tratamento visa melhorar os sintomas e a qualidade de vida do doente. É aconselhável uma boa higiene do sono (criar horários e dormir o número de horas adequado), atividade física regular e evicção de estimulantes como o álcool, a cafeína e o tabaco. Durante os episódios de desconforto, técnicas como andar, massajar ou esticar as pernas pode ajudar.

Se o médico considerar que algum medicamento poderá estar a agravar os sintomas, este poderá ter que ser descontinuado.

Se existir carência de ferro ela deverá ser tratada, habitualmente acompanhada de suplemento de vitamina C para melhorar a absorção. Alguns medicamentos podem melhorar os sintomas de SPI e devem ser selecionados caso a caso pelo médico. São exemplo medicamentos agonistas dopaminérgicos (também usados na Doença de Parkinson), benzodiazepinas, antiepiléticos e analgésicos.