Odontologia do Sono

RONCO E APNEIA
Efeitos Nocivos e Perigos

VALBÃO
ODONTOLOGIA

tologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia •

ONLY

CAIR NOS BRAÇOS DE

MORFEU

O sono, envolto em mistérios, tem sido tema de fascínio ao longo da história da humanidade.

Desde tempos imemoriais, as culturas ao redor do mundo conceberam narrativas encantadas para explicar as complexidades do ato de dormir.

Mitos que retratam sonhos como portais para outros reinos, ou pesadelos como mensageiros de presságios, destacam a natureza intrigante do sono.

Entre essas narrativas, emerge a figura de **Morfeu**, **o deus do sono** na mitologia grega, que personifica a capacidade de moldar e induzir sonhos. Sua presença sutil e influente no reino onírico proporciona um ponto de partida para explorar a profunda importância do sono na vida humana.

Além de sua dimensão mística, o sono desempenha um papel vital na restauração física e mental, desencadeando processos regenerativos que sustentam nossa saúde e bem-estar.

Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

ÍNDICE

I	Introdução	4
II	O que é o RONCO?	5
III	O que é a APNEIA do sono?	6
IV	Efeitos nocivos da apneia	7
V	Como diagnosticar?	8
VI	Tipos de tratamento	10
VII	Conclusão	13

Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

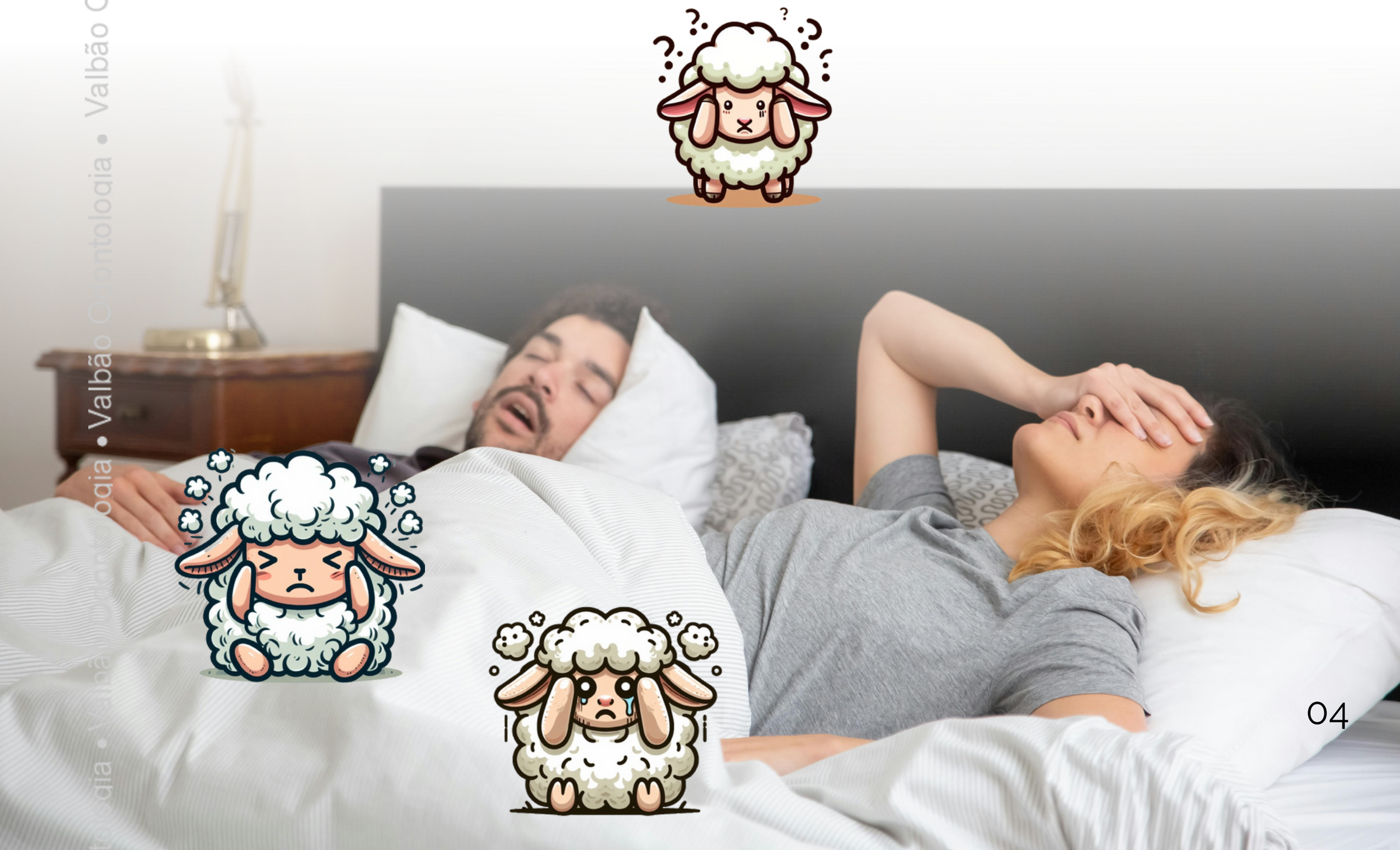
INTRODUÇÃO

O sono é um estado natural e vital do nosso ciclo de vida, no qual o corpo e a mente passam por uma série de processos complexos de restauração e regeneração. Durante o sono, o corpo relaxa, a atividade cerebral se modifica e ocorrem diversas funções essenciais, como a consolidação da memória e a regulação do sistema imunológico.

Dormir é o ato de entrar nesse estado de repouso, um processo, geralmente em um ambiente tranquilo e escuro, quando o corpo se desliga da consciência e se entrega à restauração. Uma boa qualidade de sono é fundamental para a saúde física e mental, enquanto distúrbios do sono, como o ronco e a apneia, podem prejudicar significativamente a experiência de dormir e seus benefícios.

Muitas vezes subestimados, esses problemas podem causar uma série de complicações sérias para a saúde física e mental das pessoas. No Brasil e em todo o mundo, a incidência do ronco e da apneia do sono é alarmante, no Brasil chega a 33% atingindo cerca de 49 milhões de pessoas, 85% dos casos seguem sem diagnóstico, tornando ainda mais importante a compreensão dos riscos associados a esses distúrbios.

Neste texto, exploraremos os efeitos nocivos e os perigos associados ao ronco e à apneia do sono.



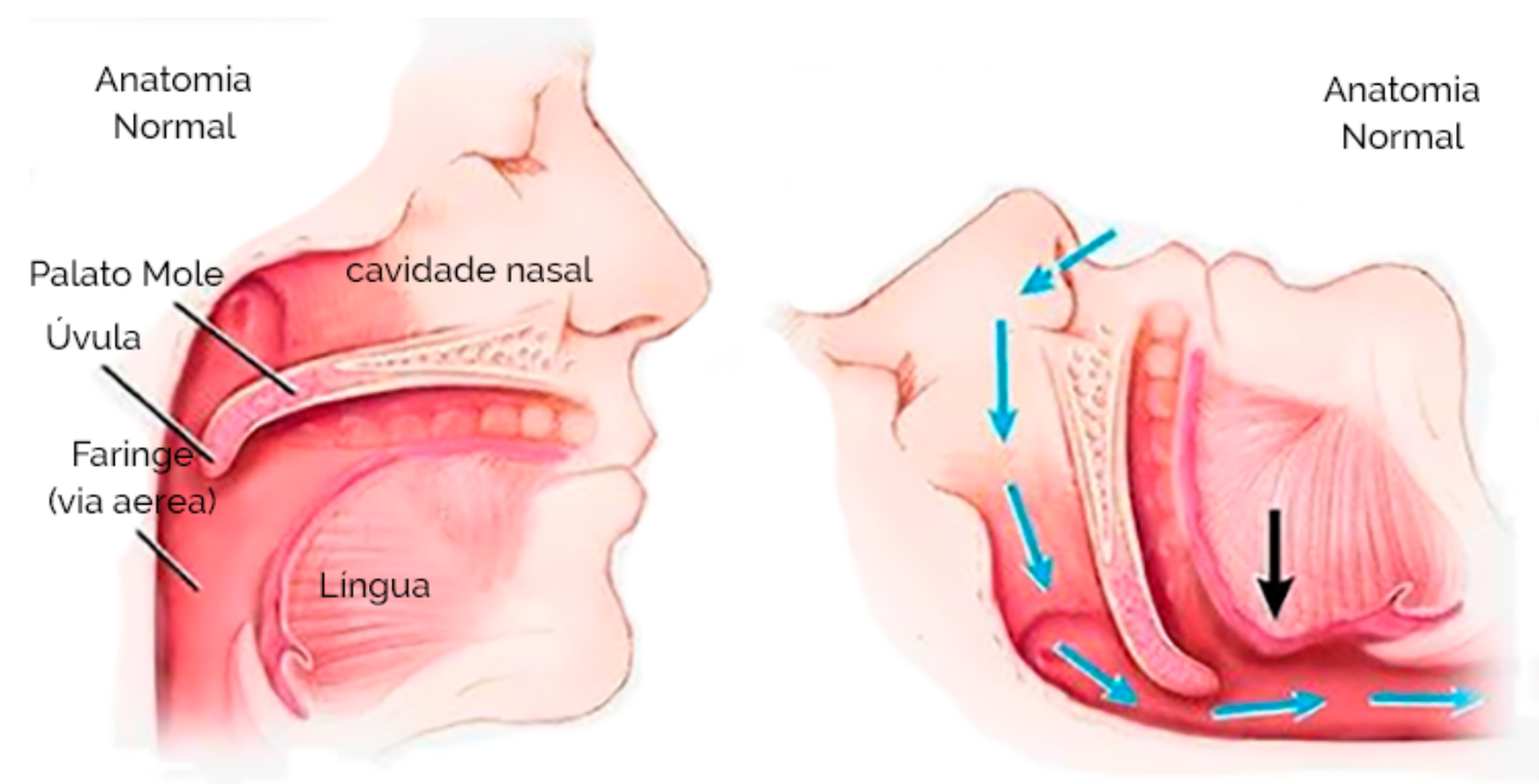
Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

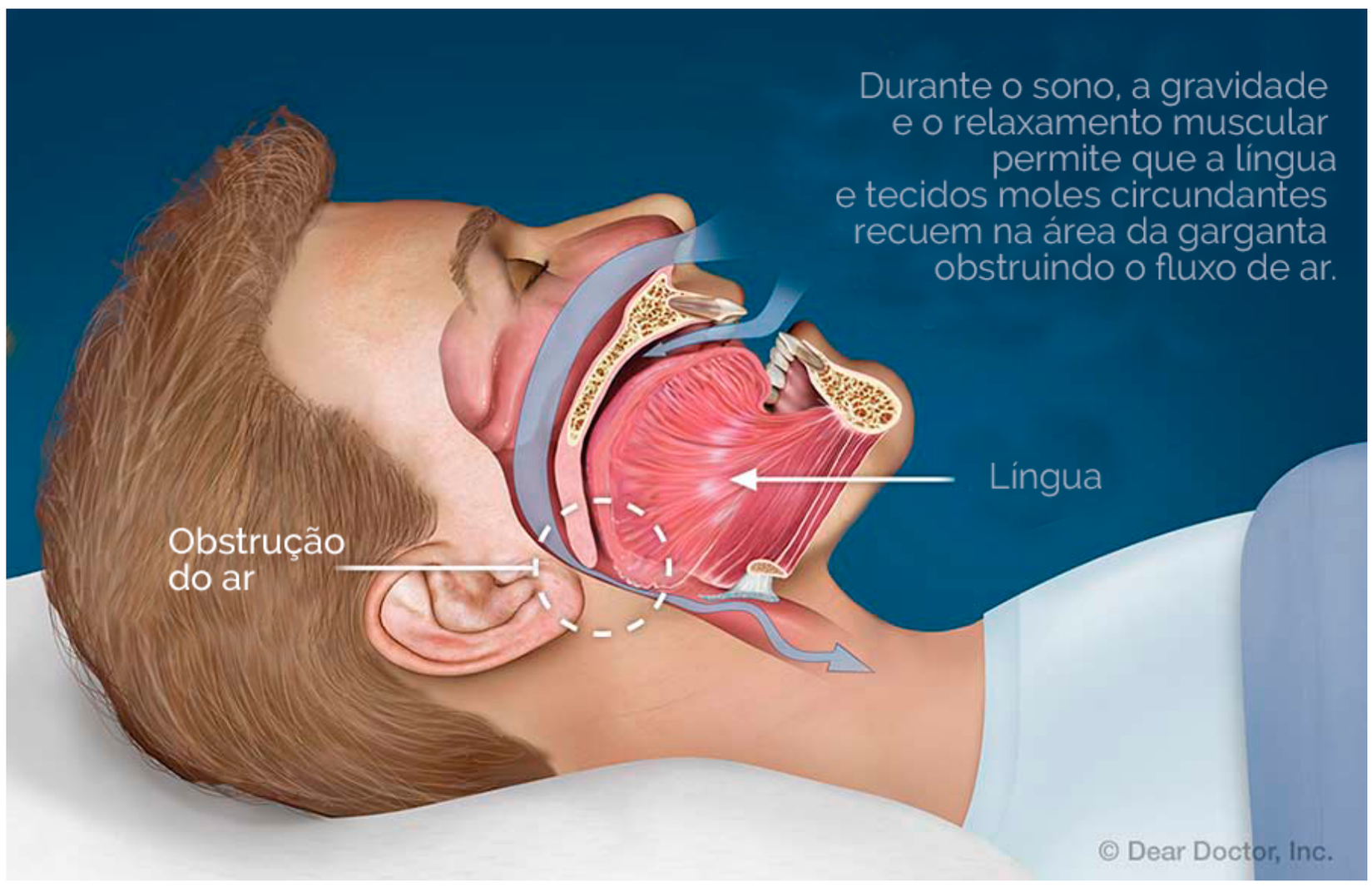
Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

O QUE É O RONCO?

O ronco é um fenômeno comum durante o sono, caracterizado por ruídos produzidos pela vibração das estruturas da garganta devido ao fluxo de ar restrito.

Embora seja frequentemente considerado engraçado ou inofensivo, o ronco pode ser um sinal de problemas subjacentes, incluindo a apneia do sono.





Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

O QUE É A APNEIA DO SONO?

A apneia do sono é um distúrbio grave do sono, caracterizado por pausas na respiração durante o sono. Isso ocorre quando as vias aéreas superiores ficam temporariamente bloqueadas, interrompendo o fluxo de ar e reduzindo a quantidade de oxigênio que chega ao cérebro. Existem dois tipos principais de apneia do sono: a apneia obstrutiva do sono (AOS) e a apneia central do sono (ACS).

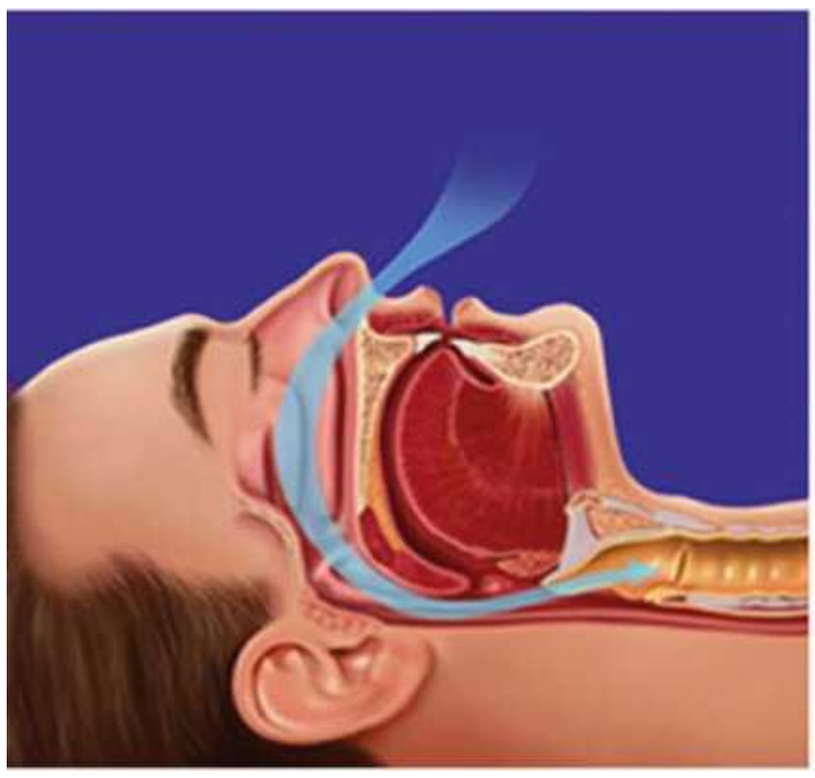
A relação do Ronco e a Apneia

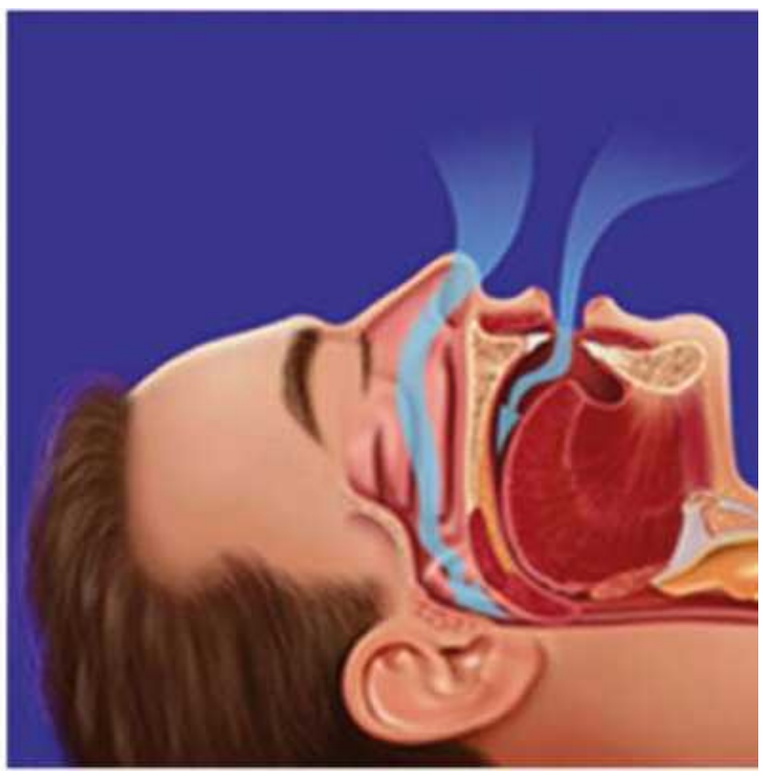
É importante ressaltar que nem toda pessoa que ronca tem apneia, mas toda pessoa com apneia ronca.

O ronco acontece pela dificuldade do ar ao passar pela obstrução parcial das vias aéreas superiores. A apneia é a interrupção da respiração que pode durar vários segundos e até mesmo minutos, e a pessoa só volta a respirar quando um reflexo do organismo consegue reabrir a passagem do ar. Isso pode se repetir por até 300 vezes em uma noite!

Diferença entre a AOS e ACS

A Apneia Obstrutiva do Sono é a mais comum e tem a ver com as vias aéreas superiores (nariz ou garganta). A Apneia Central do Sono é mais rara de acontecer e tem a ver com a comunicação do cérebro com o sistema respiratório.





Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

EFEITOS NOCIVOS DA APNEIA

Fadiga Diurna: O ronco e a apneia do sono podem causar interrupções frequentes no sono, levando à fadiga diurna extrema. Isso pode afetar o desempenho no trabalho e nas atividades diárias.

Problemas Cardiovasculares: A apneia do sono está associada a um risco aumentado de doenças cardiovasculares, como hipertensão, arritmias cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVCs), acúmulo de ateromas e infarto.

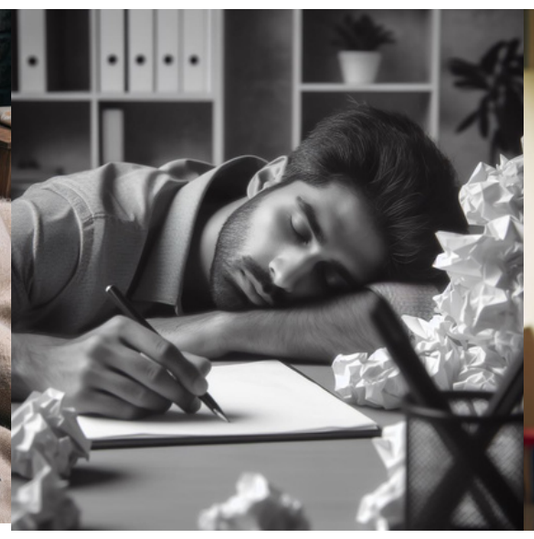
Distúrbios Cognitivos: A falta de sono de qualidade devido à apneia pode levar a dificuldades de concentração, problemas de memória e até mesmo depressão, Alzheimer.

I**mpacto nas Relações:** O ronco alto e persistente pode afetar negativamente os relacionamentos, levando a conflitos conjugais e separações. Além de ser causa direta da diminuição da libido, disfunção eréctil.

Problemas que afetam diretamente a saúde bucal: boca ressecada, mau hálito.

Outros problemas: fragmentação do sono e /ou insônia, acidentes do trabalho, acidentes de trânsito.

Perigos Não Diagnosticados: o maior perigo associado ao ronco e à apneia do sono é o fato de que muitas pessoas podem sofrer desses distúrbios sem sequer perceberem. A falta de diagnóstico e tratamento adequados pode agravar os efeitos nocivos a longo prazo e aumentar o risco de complicações graves. Como mencionado na introdução cerca de 85% dos casos seguem sem diagnóstico.



Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

COMO DIAGNOSTICAR?

A detecção de distúrbios do sono, como o ronco e a apneia do sono, é fundamental para identificar problemas de saúde potencialmente graves e garantir o tratamento adequado. Existem diferentes métodos e exames disponíveis para diagnosticar esses distúrbios, cada um com suas vantagens e desvantagens. Abaixo, vou descrever alguns dos exames mais comuns:

1. Polissonografia Tipo I:

A Polissonografia Tipo I é a forma mais abrangente de exame do sono. Ela monitora uma ampla gama de variáveis, incluindo atividade cerebral, movimentos oculares, frequência cardíaca, movimentos respiratórios, oxigenação sanguínea, esforço respiratório, posição do corpo e muito mais.

Essa forma de polissonografia fornece uma avaliação completa do sono e é útil para o diagnóstico preciso de diversos distúrbios do sono. Mas é mais cara, requer uma estadia noturna em uma clínica do sono e pode ser desconfortável para o paciente devido aos muitos sensores e fios e assim sendo, não propiciar um registro do sono habitual.

2. Polissonografia Tipo II:

A Polissonografia Tipo II é uma versão simplificada da Tipo I, monitorando um conjunto reduzido de variáveis. Geralmente, inclui atividade cerebral, movimentos oculares, frequência cardíaca, movimentos respiratórios e oxigenação sanguínea.

É menos dispendiosa do que a Tipo I e mais confortável para o paciente, pois não precisa de um técnico, sendo feita em casa.

Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão O

3. Polissonografia Tipo III:

A Polissonografia Tipo III é ainda mais simplificada em comparação com a Tipo II, monitorando apenas um conjunto básico de variáveis, como movimentos respiratórios e oxigenação sanguínea.

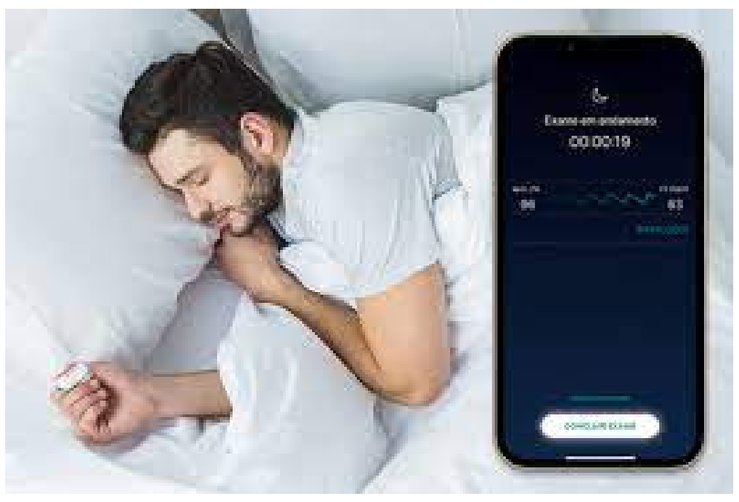
4. Polissonografia Tipo IV:

A Polissonografia Tipo IV é a forma mais simples e portátil de exame do sono, mas ainda assim, muito eficiente. Além de ser mais acessível e conveniente para o paciente, adequada para triagem rápida e simples de distúrbios do sono.

Temos a Polissonografia de Tipo IV com tecnologia Brasileira, **Biologix** que é considerada a de maior qualidade no mundo.

A **Valbão Odontologia é credenciada a Biologix**, estando habilitada a realizar este exame, concedendo à você maior facilidade em obter seu diagnóstico, possibilitando a indicação do tratamento mais adequado para sua necessidade.

A escolha do tipo de polissonografia depende das necessidades clínicas do paciente e do grau de complexidade do distúrbio do sono suspeito. Geralmente, o médico especializado em medicina do sono determina qual tipo é mais apropriado para o caso individual.



Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

TIPOS DE TRATAMENTO

1. CPAP (Pressão Positiva Contínua nas Vias Aéreas):

O CPAP é uma terapia comum para a apneia obstrutiva do sono (AOS). Envolve o uso de uma máquina que fornece um fluxo constante de ar através de uma máscara facial ou nasal, criando pressão nas vias aéreas para evitar o colapso durante o sono.

O CPAP é altamente eficaz no tratamento da AOS e pode melhorar significativamente a qualidade do sono e a oxigenação sanguínea. Mas pode ser desconfortável no início, requer o uso noturno constante e manutenção regular da máquina.

2. Aparelhos Intraorais (AIOs):

Os AIOs são dispositivos personalizados usados durante o sono e ajudam a manter as vias aéreas abertas, reposicionando a mandíbula e a língua. Os AIOs são mais confortáveis do que o CPAP para muitos pacientes e podem ser eficazes em casos leves a moderados de AOS.

Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

3. Aparelhos Miofuncionais Myobrace

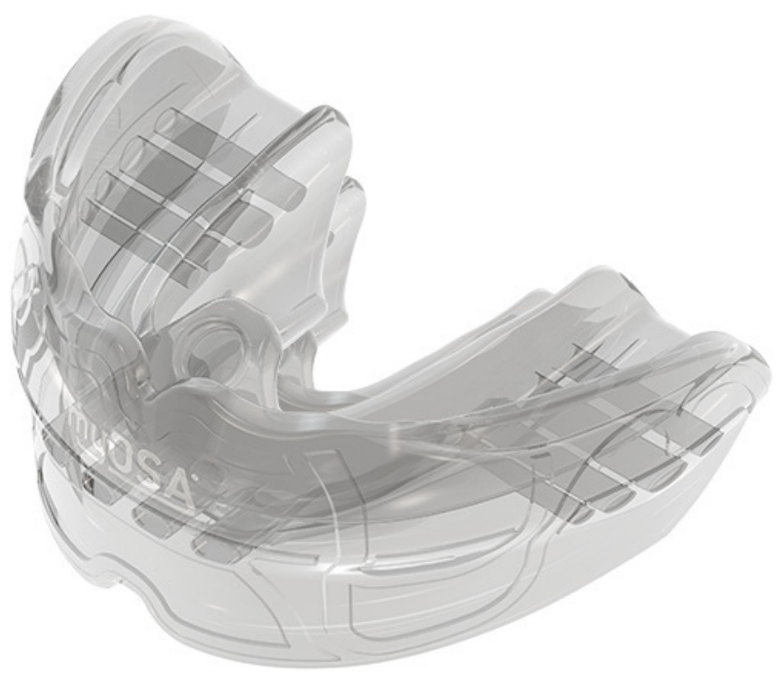
"A Odontologia Miofuncional tem se popularizado significativamente no Brasil e no restante do mundo nos últimos anos. Criada na Austrália, ela propõe uma nova abordagem para distúrbios diversos, desde questões de ordem ortodôntica até distúrbios respiratórios do sono e outros.

O foco dessa nova filosofia de tratamento é a reeducação dos músculos orofaciais do paciente para corrigir maus hábitos (como respiração bucal, deglutição atípica e o posicionamento incorreto da língua dentro da boca). Dessa forma, ela atua diretamente na verdadeira causa dos problemas, em vez de focar somente nos seus sintomas.

O resultado dessa nova abordagem é um índice menor de recidiva, uma vez que a origem dos problemas foi tratada."

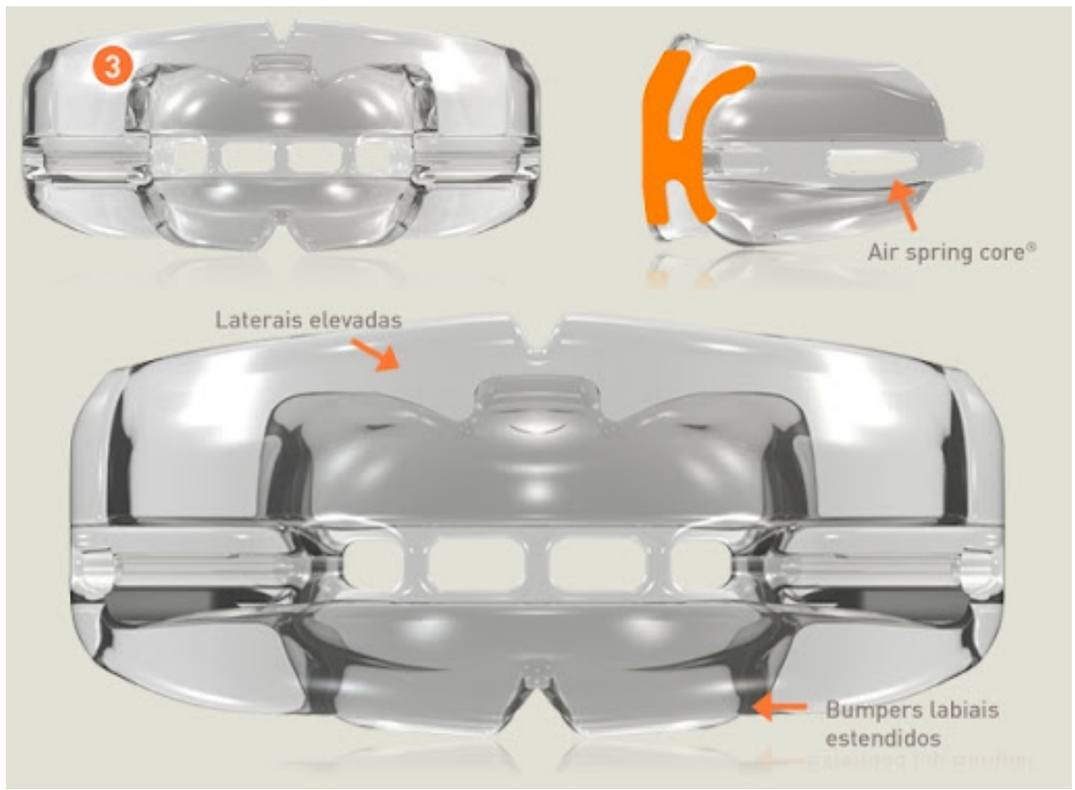
Fonte: Site Myobrace

Myosa® for Snorers



Os aparelhos Myosa® for Snorers (para pessoas que roncam) foram projetados especificamente para pessoas que roncam e respiram pela boca enquanto dormem.

O aparelho alivia o ronco avançando levemente a mandíbula do indivíduo, corrigindo a posição da língua e abrindo a mordida, o que abre a via respiratória. Além disso, os parelhos Myosa® for Snorers possuem quatro grandes orifícios de respiração na frente para regular a respiração, bem com o um Air Spring Core' patenteado para amortecer a articulação da mandíbula. o design flexível do aparelho também faz com que seja adequado para quem sofre de Disfunção da ATM.



Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia

4. Cintas Abdominais:

As cintas abdominais são usadas para evitar o ronco associado à posição supina (deitada de costas). Elas ajudam a manter o corpo em uma posição lateral durante o sono. São uma opção simples e não invasiva para reduzir o ronco, especialmente quando este está relacionado à posição. Seu uso não é considerado um tratamento em si, mas um coadjuvante.

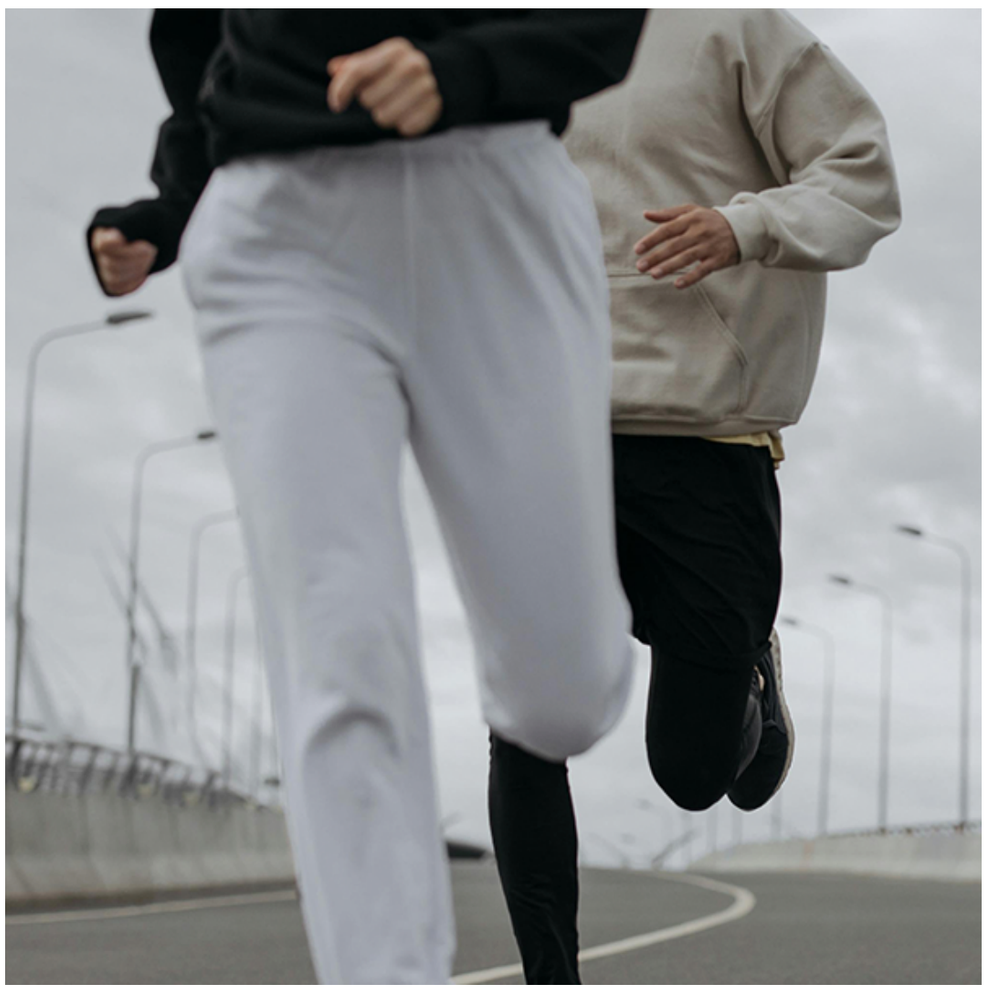
.

5. Higiene do Sono:

A higiene do sono envolve a adoção de práticas e comportamentos que promovem um sono saudável. Isso inclui manter um horário de sono consistente, criar um ambiente propício ao sono, evitar cafeína e álcool antes de dormir, entre outros. A higiene do sono é uma abordagem preventiva para melhorar a qualidade do sono e pode ser eficaz para pessoas com distúrbios do sono leves. Além de agir como coadjuvantes no tratamento das AOS moderadas e graves.

6. Atividades Físicas e Nutricionais:

Descrição: A prática regular de exercícios e a adoção de uma dieta saudável podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e a reduzir os riscos de distúrbios do sono, como a apneia.
A atividade física e uma alimentação balanceada contribuem para um estilo de vida saudável, o que pode beneficiar a qualidade do sono.



CONCLUSÃO

O ronco e a apneia do sono não devem ser ignorados. São distúrbios que podem prejudicar seriamente a saúde e o bem-estar das pessoas, afetando a qualidade de vida e aumentando o risco de problemas de saúde graves.

Se você ou alguém que você conhece apresenta sintomas de ronco persistente ou apneia do sono, é fundamental procurar ajuda médica e considerar a realização de um estudo do sono para avaliar e tratar esses distúrbios adequadamente. A busca por tratamento adequado pode fazer uma diferença significativa na qualidade de vida e na saúde a longo prazo.

É importante ressaltar que o tratamento adequado para distúrbios do sono deve ser determinado por um profissional de saúde especializado em medicina ou odontologia do sono, com base no diagnóstico específico e nas necessidades individuais do paciente. Cada pessoa é única, e o tratamento deve ser personalizado para alcançar os melhores resultados.

Marque sua avaliação!

VALBÃO
ODONTOLOGIA

R. Coelho Lisboa, 224
Tatuape, São Paulo - SP
03323-040
(11) 99751-4125

valbaoodontologia.com.br @valbaoodontologia valbaoodontologia

E-Book Design: Glaucia - (11) 94541-1230

Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia • Valbão Odontologia