

CELEBRANDO A DÁDIVA DO SONO E DA SAÚDE

# DIA MUNDIAL DO SONO 2023

O sono é essencial para a saúde.

**CROR** RS CONSELHO REGIONAL  
DE ODONTOLOGIA DO  
RIO GRANDE DO SUL



# Você sabia que existe um dia em que se comemora o dia mundial do sono?

Existe sim! E é no dia 17 de março. Criado pela World Sleep Society, com intuito de promover a saúde do sono ao redor do mundo. No Brasil, comemora-se a Semana do Sono, promovida pela ABS (Associação Brasileira do Sono) que, neste ano, acontece de 13 à 19 de março, com o lema: "Sono é Essencial para a Saúde". O objetivo das ações promovidas é alertar a população para a importância da Qualidade do Sono na Qualidade de Vida.



# Você ronca ou convive com alguém que ronca?



Em caso positivo, deve-se procurar um profissional capacitado em Sono, pois o ronco, além de ser um ruído que atrapalha o sono de quem dorme no mesmo ambiente, favorece ao estreitamento da artéria carótida. Deve ser investigado e tratado, pois pode ser um sinal de episódios de Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), uma doença grave, com paradas respiratórias em diferentes graus e consequências diurnas e noturnas, que impactam negativamente a saúde e a qualidade de vida.

# Quais as consequências para quem sofre de Apneia Obstrutiva do Sono?

Pode causar ou agravar doenças cardiovasculares como pressão alta, além de predispor a diabetes tipo II, Alzheimer, perda de memória, problemas de aprendizado, falta de disposição, alterações de humor, alterações hormonais, diminuição da libido, glaucoma e arritmias.



# Quais são as causas da Apneia Obstrutiva do Sono?

São diversos fatores que podem agir individualmente ou associados que provocam ou agravam o estreitamento da via aérea superior (VAS) tais como:

- Obesidade
- Idade avançada - Perda do tônus muscular
- Fatores genéticos - Anatomia estreita da VAS



# O que pode ser feito para melhorar o Sono?

Para possuir um sono considerado saudável, é fundamental seguir algumas orientações conhecidas como "Higiene do Sono".

1. Ter rotinas com horários para ir para cama e para acordar;
2. Atividades relaxantes próximas ao horário de dormir, evitar o uso de telas luminosas;
3. Dormir em um colchão adequado, em ambiente tranquilo, limpo, arejado, silencioso e escuro, com temperatura entre 22 e 24 graus.
4. Cessar o tabagismo e não consumir bebidas alcoólicas e/ou estimulantes à noite;
5. Evitar refeições pesadas próximas ao horário de dormir;
6. Evitar cochilos longos durante o dia;
7. Praticar exercícios físicos;
8. Tomar sol nas primeiras horas da manhã.



# E a Odontologia do Sono, o que é?

- Os dentistas com formação em Odontologia do Sono, podem ajudar a prevenir, diagnosticar e tratar a AOS, o ronco e o bruxismo do sono.
- A prevenção com tratamentos ortopédicos na infância permite um melhor desenvolvimento das arcadas e regulariza a passagem de ar na orofaringe, permitindo uma respiração nasal adequada, durante a fase de crescimento.
- Nos adultos, o tratamento com Aparelhos Intraorais, utilizados durante o sono, avançam a mandíbula abrindo as VAS, diminuindo o ronco e a AOS.
- Normalmente o tratamento é feito de forma multidisciplinar, com médicos, fonoaudiólogos, nutricionistas, psicólogos e outros profissionais capacitados em Sono, para obtenção de melhores resultados.

Dormir bem é um dos principais pilares  
para se ter saúde e longevidade.

Para saber mais, consulte um profissional capacitado em  
Odontologia do Sono.

**Cartilha promovida pelas Câmaras Técnicas e Comissões  
de Odontologia do Sono dos CROs do Brasil**

**Ana Maria Zottis Hümmelgen - CRO SC 2340**

**Lícia de Andrade M. Ponciano - CRO AL 2748**

**Rodrigo Lima Cardoso - CRO SC 12291**

**Rosimary Almeida Ferreira - CRO MG 15150**



CONSELHO REGIONAL  
DE ODONTOLOGIA DO  
RIO GRANDE DO SUL