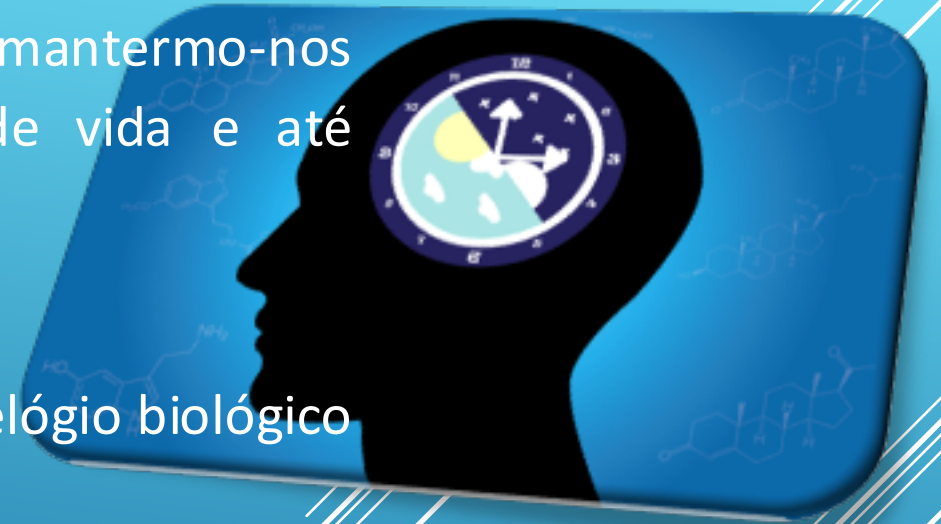


O que é e para que serve o sono



NG

- ✓ Passamos cerca de um terço de nossa vida dormindo. Dormir bem é essencial para mantermo-nos saudáveis, com melhor qualidade de vida e até aumento da longevidade.
- ✓ O processo do sono é regido por um relógio biológico ajustado em um ciclo de 24 horas.
- ✓ Os ponteiros desse mecanismo são moldados geneticamente e sua sincronia depende de fatores externos, como iluminação, ruídos, odores, hábitos, tipos de colchões, vida social, etc.





- ✓ Os especialistas acreditam que a principal peça dessa engrenagem é a melatonina – homônimo produzido no cérebro pela glândula pineal. Ele começa a ser secretado ao por do sol, como um aviso para o organismo se preparar para “dormir”.
- ✓ Quando inicia o processo, a temperatura do corpo cai de 1 a 2°C e a pressão arterial também sofre uma leve queda. Daí ao primeiro cochilo é um piscar de olhos.
- ✓ Em 1953, descobriu-se a existência de uma fase de sono profundo quando sonhamos, que foi batizada de REM (*rapid Eyes Moviment* – movimento rápido dos olhos). Hoje, os cientistas já sabem que o sono se divide em cinco fases, repetidas em ciclos, durante a noite.

- ✓ Nosso desempenho físico e mental está diretamente ligado a uma boa noite de sono. O efeito de uma madrugada em claro é semelhante aos de uma embriaguez leve: coordenação motora é prejudicada e a capacidade de raciocínio fica comprometida.
- ✓ Ou seja: sem o merecido descanso, o organismo deixa de cumprir uma série de tarefas importantíssimas.





- ✓ Enquanto ficamos na cama, uma espécie de exército de reconstrução atua recuperando as “baixas” acumuladas. Isso prepara o corpo para a guerra do dia seguinte.
- ✓ Durante o sono profundo, as proteínas são sintetizadas em grande escala. Isso tem o objetivo de manter ou expandir as redes de neurônios ligadas à memória e ao aprendizado. O cérebro comanda a produção e liberação de hormônios, como a melanina e o hormônio do crescimento. Este garante longevidade com maior jovialidade. Também regula os níveis de outras substâncias responsáveis pela regeneração de células e cicatrização a pele.

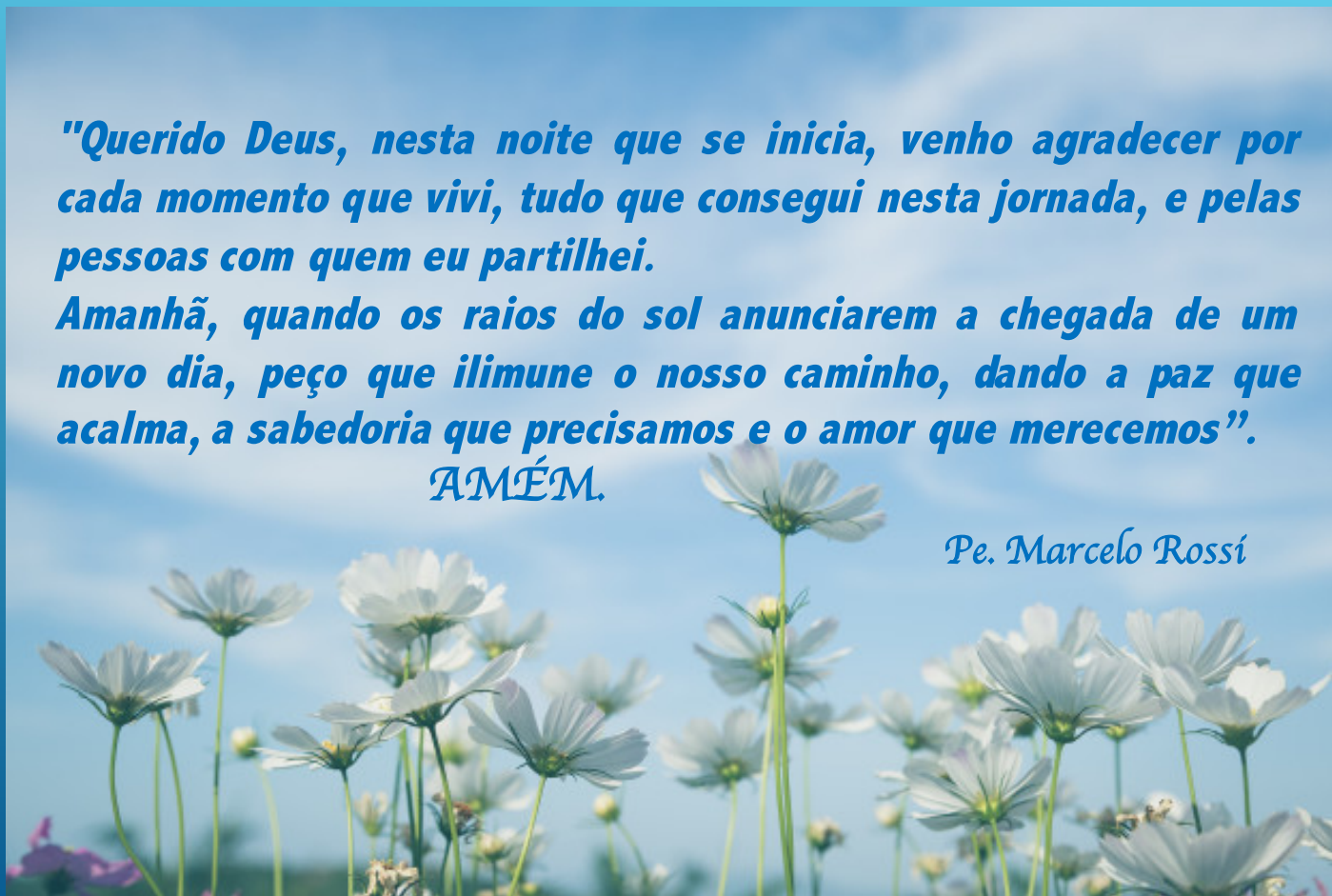
As 5 fases do sono

"Querido Deus, nesta noite que se inicia, venho agradecer por cada momento que vivi, tudo que consegui nesta jornada, e pelas pessoas com quem eu partilhei.

Amanhã, quando os raios do sol anunciarem a chegada de um novo dia, peço que ilimune o nosso caminho, dando a paz que acalma, a sabedoria que precisamos e o amor que merecemos".

AMÉM.

Pe. Marcelo Rossi



✓ Primeira fase

É a fase do adormecimento e pode durar de alguns instantes até 15 minutos e ocupa de 3% a 5 % da noite de sono. Funciona como uma espécie de zona de transição entre estar acordado e dormindo. O cérebro produz ondas irregulares e rápidas e a tensão muscular diminui. A respiração fica suave e os pensamentos do mundo desperto flutuam na mente. Se for acordada nessa fase, a pessoa reagirá rapidamente, negando que estava dormindo.



Segunda fase

É a fase de um sono mais leve. A temperatura corporal e os ritmos cardíaco e o respiratório diminuem. As ondas cerebrais ficam mais lentas. Essa fase ocupa a metade do tempo total do sono, durando cerca de 20 minutos cada ciclo. As ondas do cérebro alongam-se, regularizam-se e são afetadas somente por alguma atividade elétrica isolada ou repentina. Nessa fase, a pessoa cruza definitivamente o limite entre estar acordada e dormindo. Se alguém levantar suavemente a pálpebra de uma pessoa nessa fase do sono, ela não acordará. Os olhos já não respondem a um estímulo.

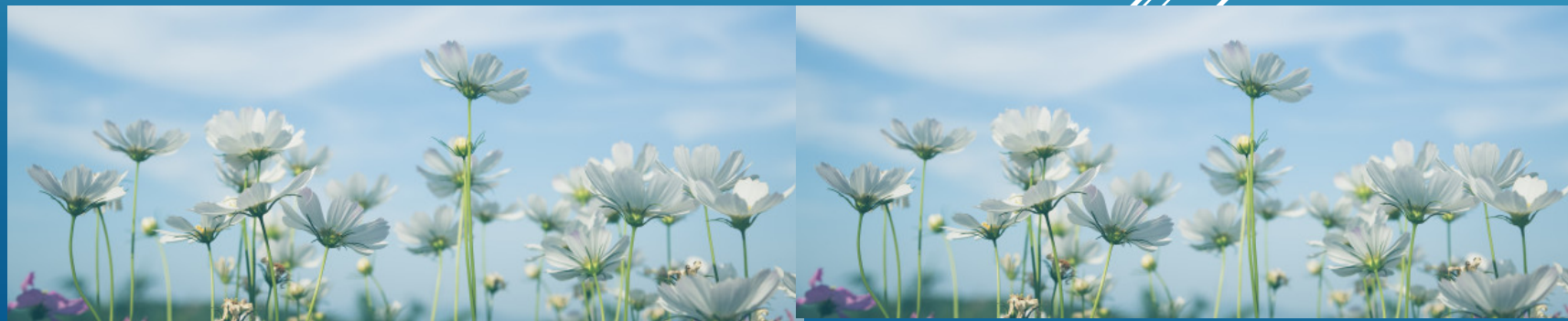


✓ Terceira fase

O corpo começa a entrar no sono profundo. As ondas cerebrais tornam-se amplas e lentas. É a fase rápida. Corresponde a uma média de 5% do tempo de sono.

✓ Quarta fase

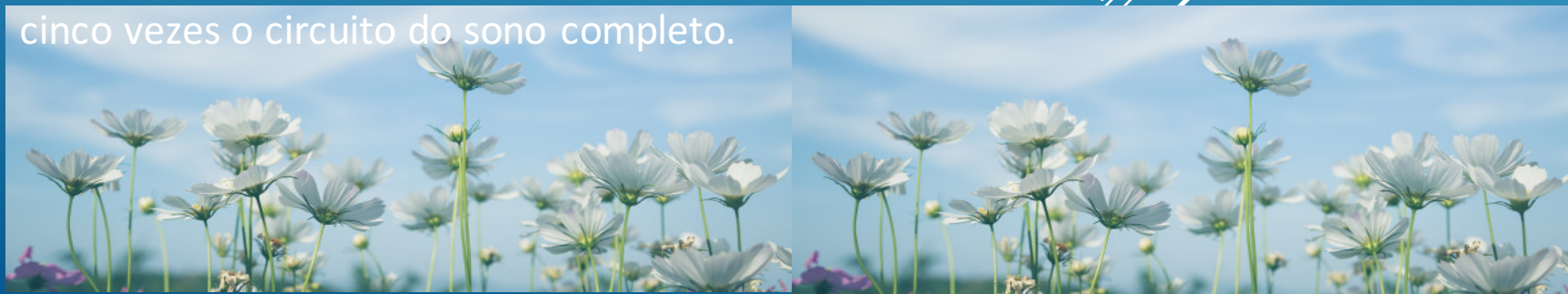
É o sono profundo, onde o corpo se recupera do cansaço diário. Essa fase é fundamental para a liberação de hormônios ligados ao crescimento e para a recuperação de células e órgãos. Dura a cerca de 55 minutos, não mais de 20% da noite. A pessoa fica totalmente inconsciente. Está tão fora do mundo que nem uma tempestade poderá acordá-la.



✓ Quinta fase - Sono REM

A atividade cerebral está a pleno vapor e desencadeia o processo de formação dos sonhos. Os músculos ficam paralisados, as frequências cardíaca e respiratória voltam a aumentar e a pressão arterial sobe. É o momento em que o cérebro faz uma espécie de faxina geral na memória. Fixa as informações importantes captadas durante o dia e descarta os dados inúteis. Durante o REM, os músculos longos do tronco, os braços e as pernas estão paralisados, mas os dedos das mãos e dos pés podem contrair-se. O fluxo sanguíneo em direção ao cérebro aumenta e a respiração fica mais rápida e entrecortada. REM é a fase dos sonhos. Se a pessoa for acordada aí, provavelmente, recordará fragmentos de suas fantasias.

Depois de 10 minutos de REM, volta-se a descer às fases de sono quieto. Nas primeiras horas da noite e predominam as fases de sono quieto, as fases III e IV. Pela manhã, percorre-se de quatro a cinco vezes o circuito do sono completo.



Cuide do seu sono

- ✓ A falta de sono ou a dificuldade para dormir bem, diminui a capacidade de concentração durante o dia, podendo provocar também alterações de humor. Além disso, quando a má qualidade do sono se torna frequente, pode haver alterações no apetite e problemas de saúde como estresse, ansiedade e o desenvolvimento de falhas da memória.



✓ Indicamos aqui algumas dicas que podem ser úteis por melhorar a qualidade de sono, que devem ser adotadas como novo estilo de vida:

1. *Respeitar o seu horário de dormir*
2. *Desligar a TV e os outros aparelhos*
3. *Ler antes de dormir*
4. *Criar um ambiente escuro*
5. *Praticar exercício regularmente*
6. *Evitar tomar café 6 horas antes de dormir*
7. *Tomar um chá antes de dormir*
8. *Manter o silêncio e o conforto*

- ✓ A **Odontologia do sono** é a área da odontologia que permite ao dentista atuar no tratamento dos distúrbios relacionados a problemas respiratórios durante o sono: ronco, apneia obstrutiva do sono (SAOS), a síndrome da resistência das vias aéreas superiores (SRVAS) e os distúrbios do sono relacionados ao sistema mastigatório que ocorrem durante o sono ou durante a dia mas que tem origem durante o sono. Falta de concentração, sono durante o dia, sensação de cansaço...
- ✓ Quando a pessoa ronca demais, pode existir uma pequena pausa, interrupção da respiração. Essa interrupção pode durar até 10 segundos, caracterizando uma apneia.

Ronco, Apneia e a A Odontologia do Sono



- ✓ A partir de exames radiográficos para atestar o tamanho da passagem de ar (tamanho de Amígdalas, adenoides), exames funcionais como a polissonografia, exames clínicos e anamnese específica, fazemos o diagnóstico, sempre entrando em contato e pedindo uma avaliação ao médico otorrinolaringologista do paciente.

- ✓ Com o diagnóstico de uma **apneia Obstrutiva**, dependendo do grau desta, tratamentos são recomendados. Um deles, uma placa dupla superconfortável usada para dormir, confeccionada pelo dentista e protéticos especializados em odontologia do sono.
- ✓ Geralmente após pouco tempo de uso, na consulta de retorno, o paciente volta outro, com mais disposição, atenção e sem sonolência! Observa-se até alguns aspectos positivos sociais e de relacionamento, e principalmente os níveis de oxigenação cerebral como melhoraram muito.

DTM

Tratamentos ou Controles

- ✓ As DTMS, são desordens da articulação têmporo-mandibular, articulação dupla, bilateral e única em nosso organismo.
- ✓ Quando existe a ausência de um dente, por exemplo, todo o sistema se adapta para suprir essa falta. O dente oposto migra em direção ao espaço, os vizinhos inclinam para tentar fechar o espaço; essa adaptação muda a forma de encaixar dos dentes, mudando a relação das cabeças da mandíbula à sua base, levando a esforços maiores e diferentes da articulação.
- ✓ Podem surgir barulhos como estalos, dor e dificuldade/limitação de morder.

- ✓ O tratamento para essa disfunção normalmente começa com uma **placa miorrelaxante**. Esta é confeccionada de maneira a levar a mandíbula para a posição natural em relação ao crânio e promover um relaxamento muscular. Após algum tempo, que varia muito entre os pacientes, é reavaliada a mordida e são tomadas as decisões de tratamento.
- ✓ Existem mais tratamentos como fisioterapia, toxina botulínica e relaxamento muscular, mas como citado, a função correta da mastigação (e todas funções interligadas) é uma regra, todos outros tratamentos serão auxiliares, não definitivos.

- ✓ Espero ter ajudado você a perceber como é importante manter a qualidade do seu sono. A Odontologia do Sono pode fazer muito para garantir um sono tranquilo e reparador.
- ✓ O sono é uma das condições básicas da fisiologia humana, é a partir dele que alcança-se o equilíbrio orgânico, físico e mental. Podemos ajudar você !

Nadja Gurgel – Ortodontista – CRO/CE: 2584

Diplomada pelo Board Brasileiro de Ortodontia - BBO

www.nadjagurgel.com.br

(85)4011.6322 - WhatsApp: 99759.3201

