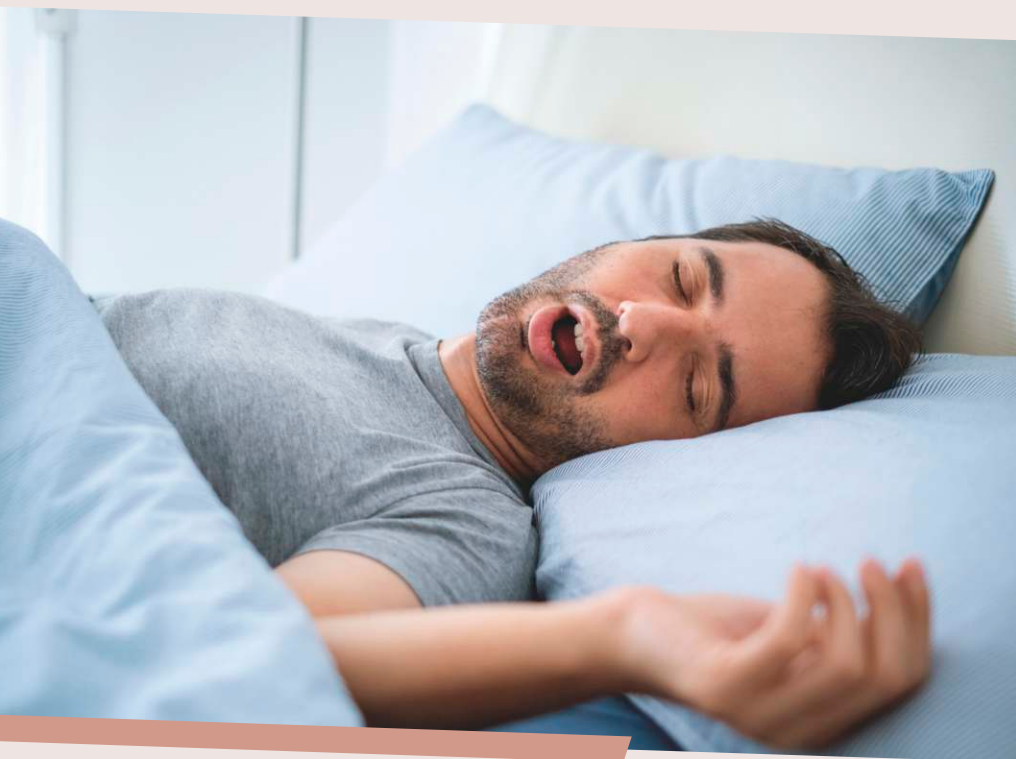


■ RESPIRAÇÃO BUCAL ■ RONCO ■ APNEIA

O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Descubra como esses distúrbios afetam
sua saúde, bem-estar e qualidade de vida
– e o que fazer para tratar.



UNA
odonto·saúde

Durma bem.
Sorria mais.
Viva melhor.

O QUE SÃO DISTÚRBIOS RESPIRATÓRIOS DO SONO?

Você já acordou cansado, mesmo depois de uma noite inteira de sono? Ou ouviu de alguém próximo que ronca alto e tem pausas na respiração enquanto dorme? Esses podem ser sinais de Distúrbios Respiratórios do Sono, um conjunto de condições que afetam a respiração durante o descanso, prejudicando a saúde e a qualidade de vida de crianças, jovens e adultos.

Os distúrbios mais comuns incluem respiração bucal, ronco e apneia obstrutiva do sono (AOS). Embora muitos pensem que o ronco é apenas um incômodo, ele pode ser um sinal de algo mais sério. Além de afetar os relacionamentos – seja por atrapalhar o sono do parceiro ou gerar constrangimento – essas condições impactam diretamente sua energia, foco e qualidade de vida. Quem sofre de apneia ou ronco frequentemente relata sonolência diurna, dificuldades de concentração, irritabilidade. Além disso, a falta de um sono reparador pode aumentar a chance de acidentes no trânsito e no trabalho.





Mas os efeitos vão além do dia a dia. Estudos mostram que a apneia do sono está associada a um risco maior de hipertensão, doenças cardiovasculares graves, diabetes tipo II, obesidade, depressão e até Alzheimer. Além disso, essa condição pode causar baixa libido e até impotência sexual. Nos casos mais graves, as apneias podem levar a morte súbita durante o sono.

Para as crianças, o impacto pode ser ainda mais significativo. Maus hábitos de respiração bucal podem levar a deformações faciais e na oclusão dentária, além de problemas de crescimento, dificuldades de aprendizado, comportamento hiperativo e queda no desempenho escolar, prejudicando seu desenvolvimento físico e mental.



Se você ou alguém da sua família apresenta esses sinais, é essencial buscar um diagnóstico. Afinal, dormir bem não é luxo – é uma necessidade fisiológica para viver com saúde, energia e qualidade de vida.



SINTOMAS MAIS COMUNS EM DIFERENTES IDADES



■ CRIANÇAS

- Respiração pela boca
- Sono agitado
- Pesadelos freqüentes
- Dificuldades de concentração e aprendizado
- Xixi na cama freqüente
- Comportamento hiperativo
- Deformações orofaciais
- Dentes fora de posição

■ ADULTOS

- Ronco alto e freqüente
- Acordar com a sensação de sufocamento
- Cansaço excessivo durante o dia
- Ranger os dentes
- Dificuldade no controle de peso corporal
- Alterações hormonais
- Impulsividade ou agressividade
- Problemas de memória
- Falta de libido e impotência sexual



■ IDOSOS

- Ronco crônico
- Acordar várias vezes para ir ao banheiro
- Sonolência diurna excessiva
- Acidentes domésticos freqüentes
- Alterações no humor
- Problemas cardíacos e hipertensão
- Diabetes tipo II
- Depressão



QUANDO SE PREOCUPAR?

Respiração Bucal

Um sinal de alerta que não deve ser ignorado

A respiração bucal acontece quando uma pessoa passa a maior parte do tempo respirando pela boca, em vez do nariz, seja durante o dia ou enquanto dorme. Embora muitas pessoas vejam isso como um hábito inofensivo, na realidade, ele pode ter consequências sérias para a saúde e o desenvolvimento, especialmente em crianças.

Se seu filho dorme de boca aberta, ronca ou apresenta dificuldades de aprendizado e comportamento, fique atento: muitos dos sintomas da respiração bucal são confundidos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), levando a diagnósticos equivocados. Isso porque a falta de oxigenação adequada no cérebro pode causar irritabilidade, inquietação e dificuldades de concentração.



Mas os impactos vão muito além. A respiração pela boca pode comprometer:

- **O Crescimento e a Estética Facial:**

Alterações ósseas na face, que podem resultar em um rosto assimétrico, mordida desalinhada e problemas na arcada dentária.

- **A Saúde Respiratória:** Maior predisposição a infecções, como sinusites, rinites e amigdalites frequentes.

- **O Desenvolvimento Físico e Mental:** Baixa oxigenação no cérebro pode afetar a aprendizagem, a memória e até o crescimento, devido à menor produção de hormônios essenciais.

- **A Qualidade do Sono:** Dificuldades respiratórias noturnas levam a um sono fragmentado e de baixa qualidade, resultando em déficit de atenção, cansaço excessivo e irritabilidade durante o dia.

- **A Postura Corporal:** A respiração bucal pode alterar o posicionamento da cabeça e da coluna, impactando diretamente a postura corporal e até provocando dores crônicas.



Se não for tratada precocemente, a respiração bucal pode evoluir para ronco e apneia do sono na fase adulta, aumentando o risco de doenças graves como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares.

Se você percebe que seu filho, seu parceiro ou mesmo você apresenta esses sinais, não ignore. Respirar bem é fundamental para viver bem. Um diagnóstico especializado pode fazer toda a diferença na qualidade de vida agora e no futuro.



Ronco

Um sinal de alerta para a saúde e os relacionamentos

Você já foi acordado no meio da noite por alguém dizendo: "Você estava roncando muito alto!"? Ou tem um parceiro que ronca tanto que você já dormiu em outro quarto? O que muita gente encara como uma "rotina" inofensiva pode, na verdade, ser um sinal de alerta para a saúde.

O ronco acontece quando há uma obstrução parcial das vias aéreas durante o sono, fazendo com que o ar passe com dificuldade e gere vibrações na garganta. E embora seja comum, não é normal. Ele pode indicar um problema mais sério, como a apneia obstrutiva do sono (AOS), uma condição que aumenta o risco de hipertensão, infarto, AVC, diabetes tipo II e até Alzheimer.

Mas os impactos vão além da saúde: o ronco pode abalar os relacionamentos. O barulho alto e frequente prejudiza não só quem ronca, mas também quem dorme ao lado, resultando em:

- Noites mal dormidas para ambos, causando irritabilidade e fadiga diurna.
- Dificuldade de concentração e baixo desempenho acadêmico e no trabalho.
- Problemas de intimidade, já que a falta de descanso afeta a disposição e o desejo sexual.
- Conflitos no relacionamento, levando ao chamado “divórcio do sono”, quando casais passam a dormir em quartos separados devido à gravidade do ronco. Pesquisas já mostram que isso pode ser um fator de desgaste emocional e até um dos motivos para separações definitivas.



Se o ronco acontece com frequência, não ignore. Buscar um diagnóstico e tratamento adequado pode melhorar não apenas sua saúde e qualidade de vida, mas também preservar seus relacionamentos e bem-estar emocional. Afinal, dormir bem é essencial para viver bem – para você e para quem está ao seu lado.

Apneia Obstrutiva do Sono (AOS)

Um perigo silencioso que traz riscos graves

A AOS acontece quando a respiração é interrompida diversas vezes durante o sono, por segundos ou até minutos, diminuindo drasticamente a oxigenação do cérebro. Essas pausas forçam o organismo a reagir com despertares frequentes e aumentos na frequência cardíaca, fragmentando o sono e impedindo que o corpo descanse profundamente. Muitas pessoas nem percebem que acordam várias vezes à noite, mas sentem os efeitos no dia seguinte:

- Cansaço extremo e falta de energia, mesmo após várias horas de sono.
- Dificuldade de concentração e lapsos de memória, prejudicando o desempenho no trabalho e nas tarefas diárias.
- Irritabilidade e mudanças de humor, afetando a convivência com a família e os colegas.
- Sonolência excessiva durante o dia, aumentando o risco de acidentes no trânsito e no trabalho.
- Baixa libido e impotência sexual, muitas vezes sem explicação aparente.





Além dos sintomas imediatos, a apneia do sono está diretamente ligada a problemas de saúde graves, como:

- **Hipertensão e doenças cardíacas** – O coração precisa trabalhar mais durante os episódios de apneia, aumentando o risco de infarto e AVC.
- **Diabetes e obesidade** – Falta de sono de qualidade desregula hormônios que controlam o metabolismo e o apetite.
- **Alterações hormonais e envelhecimento precoce** – A produção de hormônios essenciais ocorre durante o sono profundo, que é interrompido pela apneia.
- **Maior risco de Alzheimer** – Estudos mostram que noites mal dormidas e baixos níveis de oxigenação no cérebro podem acelerar o declínio cognitivo.
- **Risco de morte súbita** – Em casos mais graves, a apneia pode levar ao AVC ou a uma parada cardíaca fatal durante o sono.

Se você ou alguém próximo apresenta ronco alto, pausas na respiração durante o sono, cansaço excessivo e sonolência durante o dia, é hora de procurar ajuda. **A apneia não desaparece sozinha e pode piorar com o tempo.** O diagnóstico e o tratamento adequado não só melhoram a qualidade do sono, mas podem literalmente salvar vidas.



DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Uma abordagem que vai além dos sintomas

Se você ronca, sente cansaço constante ou tem dificuldades para dormir bem, pode estar buscando apenas um alívio rápido para esses incômodos. No entanto, a verdadeira solução não é simplesmente mascarar os sintomas, mas sim em entender por que isso está acontecendo e como tratar a causa-raiz do problema de maneira profissional, eficaz e segura.

Na Una Odonto Saúde, sob a liderança da Dra. Alessandra Kuskoski Szupka, especialista em Distúrbios Respiratórios do Sono, adotamos uma abordagem de vanguarda nas ciências médicas orofaciais. Nosso objetivo não é apenas reduzir os sintomas temporariamente, mas sim corrigir os desequilíbrios que levam aos distúrbios do sono, como ronco, apneia e respiração bucal.

Utilizamos uma metodologia baseada na integração de especialidades, que avalia de forma profunda a relação entre boca, nariz e respiração para restaurar o equilíbrio das funções fisiológicas. Desta forma, promovemos:

- **Noites de sono realmente reparadoras**, sem interrupções constantes que prejudicam seu descanso.
- **Mais energia e disposição durante o dia**, eliminando o cansaço e a sonolência excessiva.
- **Melhora na concentração e no desempenho profissional**, já que você dorme bem impacta diretamente sua produtividade.
- **Saúde a longo prazo**, prevenindo problemas cardiovasculares, metabólicos, neurológicos e cognitivos associados à respiração bucal, o ronco e apneia do sono.
- **Bem-estar e qualidade de vida**, com impactos positivos na autoestima, nos relacionamentos e até na libido.



Se você sente que seu sono não é o mesmo há anos ou percebe que seus sintomas estão afetando sua rotina e sua saúde, o primeiro passo é um diagnóstico especializado. Na Una Odonto Saúde, utilizamos exames modernos e uma abordagem individualizada para encontrar o melhor diagnóstico para o seu caso, oferecendo um tratamento seguro, eficaz e de longo prazo, personalizado para as suas necessidades.

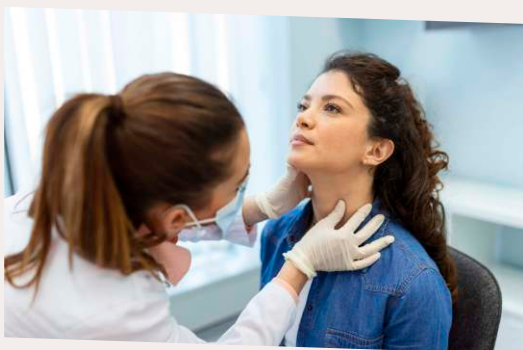
Não se acostume com noites mal dormidas e cheias de constrangimento – você merece dormir bem e viver melhor.

SOBRE A DRA. ALESSANDRA,

especialista em Distúrbios Respiratórios do Sono

Cirurgiã-Dentista, especialista em Distúrbios Respiratórios do Sono, Ortodontia e Ortopedia Orofacial, a Dra. Alessandra Kuskoski Szupka (CRO-PR 21270) está na vanguarda das ciências médicas orofaciais. Sua abordagem integra experiência clínica e conhecimento científico atualizado para diagnosticar e tratar disfunções do nariz e da boca que afetam a respiração, o sono e a qualidade de vida de crianças, jovens e adultos.

Com mais de uma década de atuação e experiência em 3.000 casos, Dra. Alessandra se destaca pelo compromisso de identificar e tratar a causa raiz dos problemas, e não apenas os sintomas. Seu trabalho abrange o tratamento da respiração bucal, do bruxismo, do ronco e da apneia do sono, sempre com protocolos individualizados e acompanhamento contínuo.





Dra. Alessandra Kuskoski Szupka
Cirurgiã-Dentista, Especialista em Distúrbios Respiratórios do Sono
CRO-PR 21.270

Certificada internacionalmente pela Myobrace® Research Co. (EUA), referência mundial em Ortodontia Miofuncional, e credenciada pela Biologix® para realização de polissonografia domiciliar (exame do sono), a Dra. Alessandra utiliza tecnologia avançada para diagnóstico e monitoramento dos distúrbios do sono. Além disso, é membro da ABSONO (Associação Brasileira do Sono) e da ABROS (Associação Brasileira de Odontologia do Sono), reforçando seu compromisso com atualização científica, ética profissional e excelência clínica.

O propósito da Dra. Alessandra é claro: oferecer tratamentos modernos, seguros e eficazes para restaurar a respiração, o sono, a saúde e a qualidade de vida de seus pacientes.



UNA
odonto•saúde

Durma bem.
Sorria mais.
Viva melhor.

Ronco e Apneia do Sono
Respiração Bucal | Bruxismo e DTM
Ortodontia e Ortopedia Orofacial

Para agendar uma consulta ou saber mais,
entre em contato:



41 99825 3199

Av. República Argentina, 1505
Ed. Union | Sala 1208 | Água Verde
Curitiba | PR