

# Apneia do Sono (AOS) e o Médico Dentista

O sono tem um papel importante na manutenção da saúde do corpo e da mente. É durante o sono que acontecem as principais funções restauradoras, tais como: a reposição energética e hormonal, a reconstituição tecidual e a síntese de proteínas.

Uma boa noite de sono auxilia na redução de doenças cardiovasculares e diabetes, fortalece a imunidade, ajuda a manter um peso corporal saudável, a consolidar a memória e a regular o humor.

Os distúrbios de sono estão associados a acidentes de trabalho e automobilísticos.

A apneia do sono (AOS) é um transtorno no qual se verifica a paragem parcial ou total da respiração durante o sono.

A terapêutica mais eficaz em casos graves é o uso de CPAP: administração de ar por meio de uma máscara ligada a um aparelho. Em caso de recusa de um CPAP ou em casos leves a moderados, a opção terapêutica ideal é o uso de dispositivos intraorais ou dispositivos de avanço mandibular (DAM) durante a noite.

Confecionados por medida e preparados por Médicos Dentistas com formação em medicina do sono, os DAM provocam o reposicionamento da mandíbula e da língua, mantendo a via aérea superior desobstruída, não são invasivos, são fáceis de transportar e a sua utilização é cómoda. Podem ser usados simultaneamente com um CPAP.

A introdução de medidas higiene-dietéticas, higiene do sono (por ex.: não usar ecrãs luminosos antes de dormir, não consumir álcool à noite, ter horários regulares de sono, etc.), exercícios mio funcionais e fisioterapia, são medidas complementares que deveriam ser implementadas em todos os pacientes, independentemente do grau de gravidade da apneia.

No caso de apneias posicionais, o uso de aparelhos posicionadores simples pode ser eficaz ou complementar a terapêutica.



**Susana Perdigoto**

**Médica Dentista, Directora Clínica da  
Clínica Perioimplantológica Rainha D. Leonor  
Turquel e Caldas da Rainha**

Doutoranda em Biomedicina pela Universidade Europeia Madrid, Mestre em Disfunção Temporomandibular e Cervical pela Faculdade de Medicina CEU-San Pablo, Madrid; Mestre em Distúrbios de Sono pela Faculdade de Medicina do País Basco.

Certificada pela Federação Espanhola de Sociedades de Medicina do Sono, Especialista em Medicina Dental do Sono pela SEMDES e Certificada em Medicina Dental do Sono pela Academia Europeia de Medicina Dental do Sono.



**KLINICA PERIOIMPLANTOLÓGICA**  
Rainha D. Leonor



**MARCAÇÕES**

262 880 784, 914 991 020 e 919 845 040

**Clínica de Turquel** Segunda a sexta-feira: 9h às 18h

**Clínica de Caldas da Rainha** Segunda a sexta-feira: 9h às 18h e Sábados: 9h às 13 horas