



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Perturbações do Sono



Consulta de Apneia do Sono
Quinta-feira 14 às 17 horas – Sexta-feira das 13 às 16 horas

Estudo do sono (Polissonografia)
Segunda a Sexta-feira às 19 horas

Sono e Roncopatia

O sono é uma função vital não só para o bom crescimento durante a infância, mas também para o envelhecimento com qualidade.

A falta de sono ou um sono de má qualidade, tem um impacto negativo na saúde, tanto a curto, como a longo prazo.

Sono de má qualidade está associado a doenças graves como a obesidade, diabetes, deficiências nos sistemas imunitários, alguns tipos de cancro, bem como muitas outras condições psicológicas, designadamente a depressão e a ansiedade.

O sono insuficiente afecta o trabalho, provoca falta de concentração, falhas de memória, esquecimento, cansaço mental, diminuição do estado de alerta, irritabilidade, falta de energia, sonolência diurna excessiva, diminuição do desejo sexual, impotência sexual e má atitude social.



Uma boa noite de sono é o segredo que prolonga a vida, aumenta a energia e melhora a concentração e o humor

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO SONO ADEQUADO?

- Melhora o bem-estar e qualidade de vida;
- Aumenta a imunidade e ajuda a combater as infeções;
- Melhora o rendimento intelectual no trabalho e na escola;
- Reforça a sua memória;
- Ajuda a metabolizar o açúcar, prevenindo a diabetes;
- Previne complicações vasculares, como a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares e os acidentes vasculares cerebrais (AVC).

O QUE É A RONCOPATIA?

A roncopatia ou ressonar, como é vulgarmente conhecido, resulta de um som originado pela vibração do palato e das paredes da faringe. O ressonar não constitui apenas um incómodo do ponto de vista conjugal e social, mas pode também ser a fase inicial do síndrome de apneia obstrutiva do sono (SAOS).

A roncopatia é bastante comum na população em geral, calculando-se que mais de metade da população adulta tenha roncopatia, principalmente o sexo masculino.

HÁ FACTORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A RONCOPATIA?

Sim, os mais frequentes são:

- Alterações anatómicas;
- Anatomia da via aérea;
- Grau de obesidade;
- Ingestão de álcool;
- Determinados medicamentos.

O QUE SE DEVE FAZER?

Do simples ressonar ao síndrome de apneia obstrutiva do sono há uma variedade de situações intermédias que devem ser avaliadas e conduzem a situações de diagnóstico e tratamento específicas para cada caso.

Em caso de roncopatia intensa ou suspeita de síndrome de apneia obstrutiva do sono deve ser consultado o seu médico assistente, onde é confirmado o diagnóstico e planeadas as ações a tomar.

O Estomatologista pode ajudar:

- Na deteção e diagnóstico precoces da apneia do sono;
- No tratamento de crianças, adolescentes e adultos que ressonam e sofrem de apneia do sono;
- Na confeção de um aparelho oral eficaz e confortável que se ajusta aos seus dentes, de modo a controlar o ressonar e a apneia do sono.



O sono é tão importante como a alimentação saudável e a atividade física!

10 Regras para Dormir Bem

- Durma apenas o necessário; nem 8 nem 80!;
- Vá para a cama sempre à mesma hora;
- Acorde sempre à mesma hora;
- Se acordar de noite, evite luzes intensas;
- Coma pouco antes de dormir. o jantar deve ser leve;
- Antes de se deitar, tome um copo de leite morno;
- À noite, nada de álcool nem tabaco;
- Não tome medicamentos para dormir sem receita médica;
- Não tem sono? então saia da cama e ouça música suave;
- Não leve preocupações para a cama.