

# O SONO É VITAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ



## VOCÊ RONCA OU TEM APNEIA?

Quem ronca dorme mal, vive cansado, de mau humor, desatento, envelhece precocemente, coloca a saúde em risco e atrapalha o sono dos outros. Roncar não é sinal de sono profundo e saudável. Nem todo mundo ronca! Mas, quem ronca pode ter ou desenvolver com o tempo a **Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)**.



**RONCO:** ocorre quando há bloqueio parcial do ar, pelo estreitamento das vias aéreas. O ar passa com dificuldade produzindo o “som do ronco”, pela vibração dos tecidos da garganta (língua e palato mole).

**APNEIA DO SONO:** é quando ocorre a parada respiratória, que causa o sono fragmentado e não reparador. Uma das principais causas de noites mal dormidas. Como a maioria desses despertares é inconsciente, quem ronca pensa que dormiu a noite toda e no dia seguinte não sabe porque está cansado e sonolento.

## PRINCIPAIS SINTOMAS

Mais de 30% da população sofre com essa doença que é crônica, progressiva e possui alta taxa de mortalidade.

Pode afetar qualquer um: homens ou mulheres; idosos ou jovens; obesos ou magros; sedentários ou até esportistas.

Com o avanço da idade e/ou ganho de peso, o ronco pode evoluir para apneia.

Além do ronco, existem outros sinais e sintomas que podem estar associados a apneia do sono: ganho de peso, irritabilidade, diabetes, hipertensão,...



ACORDAR COM  
DOR DE CABEÇA



ACORDAR  
DE REPENTE



PROBLEMAS  
SEXUAIS



SUOR  
NOTURNO



FALTA DE  
ATENÇÃO



SONOLÊNCIA  
DIURNA

**EXISTE UMA OPÇÃO  
DE TRATAMENTO  
SIMPLES E EFICAZ:**



**APARELHO INTRA-ORAL**

## VEJA COMO FUNCIONA

**APARELHO INTRA-ORAL (AIO):** feito pelo dentista de forma personalizada, como parte de uma conduta conjunta com o médico. Similar a um protetor bucal, é facilmente colocado na boca na hora de dormir.

Por manter a mandíbula para frente, desbloqueia a passagem do ar e evita o ronco e apneia. Sua higienização é simples e muito prática! Não depende de energia elétrica e pode ser transportado até no bolso numa caixinha.

Sua eficiência é comprovada ao fazer a 2ª polissonografia (com o AIO na boca) e comparada ao índice de IHA da primeira (feita no início do tratamento).

## TENHA UMA BOA NOITE DE SONO



## MARQUE SUA AVALIAÇÃO

Aprovado e recomendado pelos pacientes.

**João Pedro, 40 anos.**

*"Procurei ajuda da Dra. Norma depois de acordar varias vezes e ver minha esposa dormindo no sofá. Parei de roncar desde o primeiro dia de uso, não durmo mais sem este aparelho. Agora me sinto bem melhor, com ótimo humor e até emagreci.*

**Claudia, 32 anos.**

*"Minha vida mudou, nunca mais ronquei. Roncava desde jovem e piorou com o tempo. Adapatei muito bem! O que me surpreendeu, pois pensava que não conseguiria dormir com ele. Agradeço meu "otorrino" por ter me indicado esse tratamento com a Dra. Norma."*