



## Ronco e apnéia: incômodo para quem ouve, perigo para quem tem.

Nesta edição a revista Alcon&Você traz uma entrevista com o Cirurgião Dentista Ricardo Barbosa, especialista, mestre e doutor em distúrbios do sono, da Clínica e Laboratório Pró-Sono de São Paulo, falando sobre as causas, perigos e tratamento da Síndrome da Apnéia/Hipopnéia Obstrutiva do Sono (SAHOS), que causa o ronco e tanto incomoda algumas pessoas.

### 1. O que é apnéia e qual sua relação com o ronco?

Roncar é, na maioria das vezes, um sinal da existência de um quadro nosológico chamado de Síndrome da Apnéia/Hipopnéia Obstrutiva do Sono - SAHOS, uma doença incapacitante e potencialmente fatal. Durante o sono ocorre um relaxamento muscular, com mais intensidade durante uma fase do sono chamada REM (Rapid Eyes Movement). Este relaxamento promove uma redução do calibre das vias aéreas superiores (VAS) e, em um indivíduo que apresenta condições favoráveis (excesso de gordura localizada, avanço da idade, flacidez tecidual), é manifestado pelo ronco. O mecanismo das apnéias obstrutivas durante o sono é semelhante ao do ronco. A base da língua e a parte terminal do palato mole se justapõem à parede posterior da faringe, sob pressão negativa, promovendo o fechamento total da orofaringe interrompendo a respiração. O evento respiratório só terminará quando a queda da oxigenação do sangue ativar do sistema nervoso autônomo produzindo um despertar.

### 2. Quais os possíveis tratamentos para apnéia e quando são recomendados cada um deles?

As medidas médicas comportamentais incluem orientações que visam a perda de peso, evitar álcool e sedativos, decúbito dorsal e refeições pesadas antes de dormir. Para casos mais graves de SAHOS, a melhor alternativa é usar um sistema que compreende uma máscara ligada a um respirador mecânico, que bombeia ar sob pressão positiva nas VAS. Existem ainda o tratamento feito por meio de órteses (aparelhos) bucais removíveis e os procedimentos cirúrgicos, que não são os tratamentos de primeira escolha para SAHOS por causa de sua invasão e resultados clínicos pobres e variados.

### 3. Como se dá o tratamento através de órtese dentária?

Esses aparelhos são acomodados na boca do paciente e são usados para exclusivamente para dormir e visam posicionar estruturas adjacentes à região do colapso, com o objetivo de aumentar o calibre das VAS. Os aparelhos bucais estão divididos em 4 grupos conforme o seu mecanismo de ação: 1) elevadores de palato mole, que eleva o palato mole através de uma mola e são usados exclusivamente para tratamento de ronco; 2) estimuladores proprioceptivos, que visam desenvolver "vícios" de postura de língua aumentando a tonicidade muscular da língua e musculatura anexa das VAS; 3) retentores linguais, aparelhos flexíveis que tracionam a língua para uma posição mais anterior e são usados, principalmente, em indivíduos desdentados totais; 4) posicionadores mandibulares, que reposicionam a mandíbula de modo que seja promovido o aumento da luz das VAS.



[www.pro-sono.com.br](http://www.pro-sono.com.br)