

Sono&Saúde²

UM SONO DE QUALIDADE PODE COMEÇAR PELA BOCA

Somente um médico pode indicar o tratamento adequado

ANO II • AGO/SET 2026



NESTA EDIÇÃO:

A INFLUÊNCIA DAS CORES NO QUARTO
E NA CASA NA QUALIDADE DO SONO

ESTALOS NA MANDÍBULA: O QUE OBSERVAR

QUANDO O PROBLEMA NÃO É APENAS BRUXISMO

OCCLUSÃO DENTAL NA ODONTOLOGIA DO SONO

APNEIA DO SONO EM CRIANÇAS: UM PROBLEMA
FREQUENTEMENTE NEGLIGENCIADO

OVERJET E OVERBITE: ENTENDA A DIFERENÇA

CURIOSIDADES SOBRE O SONO

PRATIQUE A HIGIENE DO SONO E DURMA MELHOR

A influência das cores no quarto e na casa na qualidade do sono



A influência das cores sobre o nosso humor é bem conhecida, mas você sabia que as cores do seu quarto também podem desempenhar um papel importante na qualidade do seu sono? As cores têm um efeito psicológico que influencia tanto o nosso estado emocional quanto as nossas reações físicas.

Por que as cores afetam a qualidade do seu sono?

As cores influenciam o sistema nervoso e o estado emocional. Algumas cores podem diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial, enquanto outras têm um efeito mais energizante.

Ao decorar o quarto conscientemente com tons relaxantes, você cria um ambiente que:

- *ajuda a adormecer mais rapidamente;*
- *reduz o estresse;*
- *promove um sono mais profundo.*

Além das cores, a iluminação, a temperatura e a escolha dos materiais também desempenham um papel importante.

Azul: a cor mais relaxante para o quarto

O azul é frequentemente citado como uma das cores mais calmantes para o quarto. É conhecido por seu efeito relaxante sobre o sistema nervoso.

Tons suaves de azul podem:

- *diminuir a frequência cardíaca;*
- *reduzir o estresse;*
- *favorecer um sono mais profundo.*

Escolha tons de azul-claro ou azul acinzentado com nuances esverdeadas para criar uma atmosfera tranquila, sem deixar o ambiente com uma sensação de frio.

Verde: equilíbrio e tranquilidade natural

A cor verde está associada à natureza, ao equilíbrio e à estabilidade. Ela ajuda o corpo a relaxar e cria um ambiente harmonioso para dormir.

Boas opções são:

- *verde-sálvia;*
- *verde-oliva;*
- *verde-menta.*

A cor verde harmoniza-se particularmente bem com materiais naturais, como madeira,

Cores quentes no quarto: como usá-las corretamente?

Cores quentes no quarto, como bege, areia, terracota e tons suaves de damasco, podem criar uma atmosfera aconchegante e acolhedora.

A tonalidade é importante:

- *escolha tons neutros em vez de cores vibrantes;*
- *combine tons quentes com cores de base neutras;*
- *evite usar vermelho intenso ou laranja brilhante como cor principal.*

Tons terrosos quentes combinam particularmente bem com roupas de cama em cores naturais e iluminação suave.

Branco e cinza: uma base neutra e equilibrada

O branco e o cinza-claro transmitem uma sensação de calma e amplitude, mas o excesso de branco pode criar uma atmosfera fria. Portanto, combine o branco com detalhes em tons mais quentes, como bege ou madeira clara.

Tons suaves de cinza criam uma atmosfera sutil e elegante, que promove o relaxamento sem ser dominante.

Quais cores você deve evitar?

Algumas cores são menos adequadas para criar um quarto tranquilo:

- *Vermelho vivo: tem efeito estimulante e pode aumentar o estado de alerta;*
- *Amarelo intenso: pode ter um efeito estimulante e dificultar o adormecimento;*
- *Roxo escuro: pode parecer pesado e intenso.*

Use essas cores apenas em detalhes sutis.

Conclusão: quais cores são boas para um quarto?

A melhor escolha para um quarto são tons suaves e neutros que promovam paz e equilíbrio. Cores calmantes, como azul, verde, bege e tons terrosos suaves, favorecem o relaxamento e podem contribuir para um sono mais profundo.

Deseja usar cores quentes no quarto? Então escolha tons suaves e combine-os com materiais naturais e uma iluminação equilibrada.

Estalos na mandíbula: o que observar



Não é raro percebermos estalos ou outros sons ao movimentar a mandíbula. Muitas vezes, eles podem estar associados a desconforto nos ombros, dores de cabeça ou alterações na região facial.

A avaliação da abertura da boca e dos movimentos mandibulares pode revelar sinais importantes de alterações no posicionamento ou no funcionamento da mandíbula.

Observar esses sinais é fundamental para uma avaliação adequada.

DE OLHO NOS SINAIS

Quando o problema não é apenas bruxismo

Amiga, vou te contar uma coisa em que talvez você nem acredite. Sabe aquilo que eu comentei dias atrás sobre meus dentes, que estavam desgastando, e que conversamos sobre bruxismo? Então... fui ao dentista que você me indicou para fazer outra placa.

Sabe o que ele fez? Examinou meus dentes e me mostrou algumas marcas. Depois, explicou a diferença entre desgaste dos dentes e erosão — uma erosão provocada por alterações no pH da saliva. Ele levantou a hipótese de refluxo gástrico.

Rapidinho, marquei uma consulta com um gastro. Depois de uma anamnese detalhada e de alguns exames, foi constatada



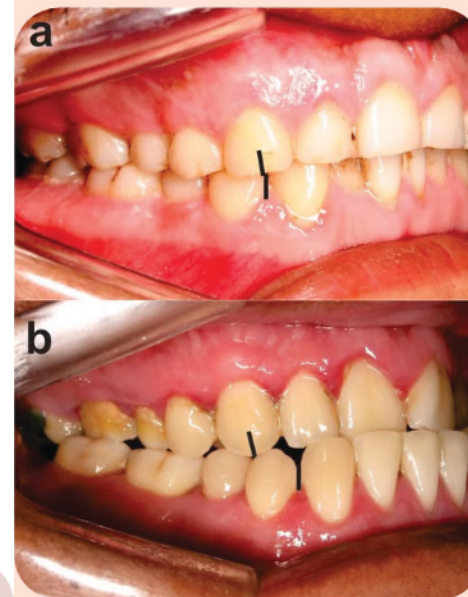
a presença de refluxo.

Sabe que eu realmente sentia um mal-estar pela manhã e um gosto ruim na boca? Estou fazendo o tratamento. O dentista já fez a placa nova e recuperou meus dentes.

Vê só! Eu achando que o meu problema era apenas bruxismo.

Amiga, sou muito grata pela indicação!

Oclusão dental na Odontologia do Sono



Um detalhe que muito me chama a atenção na **Odontologia do Sono** é a forma como muitos cursos abordam os aparelhos de avanço mandibular.

É comum ouvirmos: “Eu uso tal modelo de aparelho”.

Até mesmo em cursos, vemos ministrantes apoiados por determinados laboratórios apresentando e divulgando os modelos confeccionados por essas empresas.

Mas existe um detalhe fundamental que, muitas vezes, é deixado em segundo plano: a **oclusão dental**.

Dependendo do tipo de mordida, da condição dentária e das características individuais do paciente, diferentes modelos de aparelhos podem ser mais adequados.

Não podemos simplesmente padronizar o tratamento como se todos os pacientes tivessem a mesma oclusão.

Na **Odontologia do Sono**, compreender a oclusão dental não deveria ser considerado um detalhe secundário. Ela precisa fazer parte do planejamento e da escolha do aparelho.

APNEIA DO SONO

Apneia do sono em crianças: um problema frequentemente negligenciado

A **apneia do sono** não é um problema exclusivo dos adultos. As crianças também podem sofrer de distúrbios respiratórios relacionados ao sono. Esses distúrbios envolvem pausas repetidas na respiração ou uma redução significativa do fluxo respiratório durante o sono.

Frequentemente, esses sinais passam despercebidos por muito tempo, pois nem sempre são acompanhados de ronco alto.

Entre os sinais mais comuns estão o sono agitado, os despertares frequentes, a respiração bucal, a dificuldade de concentração e a sonolência excessiva durante o dia.

Quando não tratada, a apneia do sono



pode ter impactos negativos no desenvolvimento físico e mental da criança.

Nossa clínica também está voltada para o atendimento infantil. É a **Odontologia Focada na Respiração**, com um olhar atento à relação entre respiração, sono e desenvolvimento.

Overjet e Overbite: entenda a diferença

Em termos profissionais, o overjet corresponde à sobreposição horizontal dos incisivos centrais superiores em relação aos incisivos centrais inferiores.

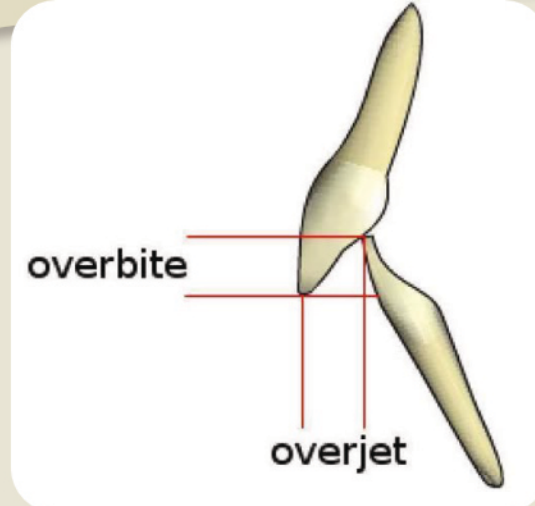
Em termos simples, é o quanto os dentes anteriores superiores se projetam para a frente em relação aos dentes anteriores inferiores.

O overjet é medido com a sonda posicionada horizontalmente, e o valor considerado normal é de aproximadamente 2 a 3 mm.

Uma dica para memorizar: pense em um *jet* (jato). Os jatos voam na horizontal, assim como o overjet é medido horizontalmente.

Sobremordida (Overbite)

A sobremordida, ou overbite, correspon-



de à sobreposição vertical dos incisivos centrais superiores sobre os incisivos centrais inferiores.

Em termos simples, é o quanto os dentes superiores cobrem os dentes inferiores na direção vertical.

A sobremordida é medida com a sonda posicionada verticalmente. O valor considerado normal é de aproximadamente 2 a 3 mm, correspondendo a cerca de 20% a 30% da altura dos incisivos inferiores.

Para memorizar: a sobremordida representa a cobertura dos dentes inferiores pelos superiores e, por isso, é medida na direção vertical.

Curiosidades sobre o sono

1. Algumas pessoas podem cochilar com os olhos abertos sem sequer perceber.

2. Adultos que não dormem o suficiente tendem a ficar letárgicos, enquanto crianças privadas de sono podem apresentar maior agitação e hiperatividade.

3. Os seres humanos passam cerca de um terço de suas vidas dormindo.

4. Cerca de um em cada cinco adultos não dorme o suficiente.

5. Uma alteração no relógio biológico faz com que a maioria dos adolescentes não sinta sono antes das 23h ou ainda mais tarde.

6. Os primeiros aparelhos de CPAP utilizados no tratamento da apneia do sono foram desenvolvidos a partir de equipamentos adaptados, incluindo aspiradores de pó.

7. O consumo de cafeína durante o dia pode afetar a qualidade do sono à noite.

8. O sonambulismo pode fazer parte do desenvolvimento normal dos padrões de sono durante a infância.

9. As crianças tendem a adormecer mais rapidamente e a dormir por mais tempo quando vão para a cama antes das 21h.

VOCÊ SABIA?

Pratique a higiene do sono e durma melhor



Retirar-se para um ambiente confortável, com o mínimo de interrupções, facilita o adormecimento e proporciona um sono mais profundo. O que você consome durante o dia e antes de dormir também desempenha um papel importante na qualidade do sono.

Crie um santuário do sono

1. Reduza ou mascare os ruídos. Cortinas pesadas e tapetes podem ajudar a absorver o som. Um aparelho que emita ruído branco ou uma gravação de sons relaxantes, como chuva caindo, pode ajudar a mascarar os ruídos externos.

2. Minimize a entrada de luz. Considere usar cortinas ou persianas que bloqueiem a luz, especialmente se houver iluminação externa no quarto.

3. Troque o colchão e os travesseiros se estiverem desgastados ou desconfortáveis.

4. Mantenha o quarto ligeiramente fresco. A maioria das pessoas dorme me-

lhor em um ambiente fresco. Uma temperatura entre 18 °C e 20 °C pode favorecer o sono.

5. Use o quarto principalmente para dormir e para momentos íntimos.

6. Evite que crianças e animais de estimação durmam no quarto, se isso estiver prejudicando a qualidade do seu sono.

7. Deixe aparelhos eletrônicos e itens relacionados ao trabalho em outro cômodo, sempre que possível.

Alimentos e substâncias: atenção ao consumo

Não deixe que alimentos e outras substâncias interfiram em uma boa noite de sono.

1. Faça as refeições da noite pelo menos três horas antes de dormir.

2. Evite o consumo de álcool à noite. Embora o álcool possa causar sonolência inicialmente, após algumas horas ele pode interferir no sono, favorecer despertares e dificultar o retorno ao sono. Além disso, pode piorar o ronco e reduzir o sono REM, uma fase importante do sono para a função cognitiva e a saúde mental.

3. Evite cafeína após o almoço se ela costuma causar insônia ou prejudicar seu sono.

4. Evite fumar. A nicotina é um estimulante e pode interferir no sono noturno, além de provocar diversos outros efeitos nocivos à saúde.

**Odontologia
focada na
respiração**

**Sono, Esporte,
Ortopedia, Dor
Orofacial, ATM e
DTM: uma nova
clínica odontológica
está nascendo.**



SERGIO J. NUNES

ODONTO SLEEP

**Clínica especializada no tratamento dos
Distúrbios Respiratórios do Sono**



**Contate-nos
pelo WhatsApp**

(11) 94526-6547