

### **1036 - QUALIDADE DO SONO PARA PROMOVER QUALIDADE DE VIDA -**

Leonardo Viana Pereira (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Márcio Luiz Ferro Alves (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Luiz Henrique Ferreira dos Santos Bonfietti (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Adriana Cristina Zavanelli (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Gestter Willian Lattari Tessarin (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), João Rodolpho Schiavoni (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Tiago Della Rovere Binhardi (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Karina Helga Leal Turcio (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Daniela Micheline dos Santos (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba), Stefan Fiuza de Carvalho Dekon (Faculdade de Odontologia, UNESP, Araçatuba) - leovianapereira@hotmail.com.

**Introdução:** As pessoas que não dormem suficientemente bem sentem falta de energia para as tarefas diárias, ficam deprimidas ou irritadiças, queixam-se de dificuldade de concentração, apresentam maior frequência de doenças infecciosas, acidentes automobilísticos e de trabalho, e envelhecem mais rapidamente. **Objetivos:** Esse projeto buscou melhorar a qualidade do sono dos funcionários da Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA) e de seus familiares com informações sobre sono saudável, distúrbios do sono e suas conseqüências e, por meio do tratamento do ronco primário e da Síndrome da Apnéia e Hipopnéia Obstrutiva do Sono. **Métodos:** Após fazer uma divulgação interna junto aos funcionários da FOA com extensão aos seus familiares, foram programadas palestras sobre importância do sono, conseqüências de uma noite mal dormida, os impactos familiares de uma pessoa que ronca, como procurar ajuda nesse assunto, higiene do sono e tipos de tratamento em caso de um distúrbio do sono. Durante as palestras foram distribuídos panfletos com os tópicos de higiene do sono e realizados testes de sonolência anônimos para que os ouvintes fizessem um pré-diagnóstico. Foram divulgados os contatos do Departamento de Materiais Odontológicos e Prótese para que estes entrassem em contato com os profissionais. Depois da procura pelo tratamento, eles foram examinados e, quando da possibilidade de serem roncadores e/ou portadores da Síndrome da Apnéia e Hipopnéia Obstrutiva do Sono (SAHOS), foram encaminhados ao médico. Após os exames polissonográficos e imaginológicos, os pacientes diagnosticados como roncadores e/ou portadores da SAHOS foram tratados com o uso de aparelho intra-oral e do emprego da higiene do sono. **Resultados:** Alguns ouvintes das palestras se disseram satisfeitos com a melhoria dos sinais e sintomas utilizando apenas a higiene do sono. Aqueles que foram diagnosticados roncadores e/ou apneicos, após serem informados de todas as conseqüências envolvidas com essas enfermidades, aceitaram serem tratados com o uso de aparelhos intra-orais e já é possível observar a melhoria do rendimento diurno e da qualidade do próprio sono e de seus familiares.