GUIA

Noites sem Ronco

Hábitos, posição e 8 exercícios em um plano de 21 dias

O que tem neste material

- Sinais de alerta: quando procurar um médico
- Por que a gente ronca e teste para descobrir por onde começar
- Os 7 hábitos da noite
- Dormir de lado e nariz livre, passo a passo
- 8 exercícios de boca e garganta explicados
- Plano de 21 dias, rotina da noite e checklist para imprimir

Como usar

1. Leia no celular ou imprima em A4. As páginas de checklist foram feitas para imprimir.
2. Comece pela página 2 (sinais de alerta) e pelo teste da página 4.
3. Siga o plano de 21 dias e marque cada dia no checklist.

Material educativo. Não substitui a avaliação de um médico.

LEIA PRIMEIRO

Antes de começar

Este guia reúne hábitos, posições e exercícios simples que ajudam muita gente a roncar menos. Ele não é tratamento médico e não promete o fim do ronco: cada corpo responde de um jeito.

Sinais de alerta: procure um médico

- **Alguém já viu você parar de respirar enquanto dorme.**
- **Você acorda engasgado ou com sensação de sufoco.**
- **Sente muito sono durante o dia ou cochila dirigindo.**
- **Acorda com dor de cabeça com frequência.**
- **Tem pressão alta difícil de controlar.**
- **O ronco é de uma criança.**

Esses sinais podem indicar apneia do sono, que precisa de avaliação. O médico (clínico geral, otorrino ou especialista em sono) pode pedir um exame do sono chamado polissonografia.

Como aproveitar este guia

1. Faça o teste da página 4 para saber por onde começar.
2. Mude os 7 hábitos da noite aos poucos, um por dia.
3. Siga o plano de 21 dias com os 8 exercícios e marque cada dia no checklist.

ENTENDA O RONCO

Por que a gente ronca

O ronco é o barulho do ar passando por um caminho estreito e fazendo os tecidos moles da garganta vibrarem. As causas mais comuns são estas:

1

Músculos relaxados

Durante o sono, a língua e a garganta relaxam e o espaço por onde o ar passa fica mais estreito. O ar vibra nesses tecidos, e a vibração é o som do ronco.

2

Posição de barriga para cima

Deitado de costas, a língua cai um pouco para trás e estreita ainda mais a passagem do ar.

3

Nariz entupido

Com o nariz fechado, a pessoa respira pela boca, e a respiração pela boca favorece o ronco.

4

Hábitos da noite

Bebida alcoólica, jantar pesado, cansaço acumulado e cigarro deixam a garganta mais relaxada ou inchada. O excesso de peso também costuma piorar o ronco.

TESTE RÁPIDO

De onde vem o seu ronco?

Marque as frases que combinam com você. Se precisar, pergunte para quem dorme ao seu lado.

- [ ] **Você ronca mais quando dorme de barriga para cima?**

  → Comece pelo capítulo Dormir de lado.

- [ ] **Seu nariz vive entupido ou você acorda com a boca seca?**

  → Comece pelo capítulo Nariz livre e pelos exercícios.

- [ ] **O ronco piora depois de beber ou de jantar tarde?**

  → Comece pelos 7 hábitos da noite.

- [ ] **Você ronca em qualquer posição, quase todas as noites?**

  → Siga o plano de 21 dias com os 8 exercícios.

- [ ] **Alguém já viu você parar de respirar dormindo?**

  → Procure um médico antes de tudo (veja a página de sinais de alerta).

MUDE UM POR DIA

Os 7 hábitos da noite

1

Álcool longe da cama

Evite bebida alcoólica nas 3 a 4 horas antes de dormir. O álcool relaxa os músculos da garganta.

2

Jantar leve e cedo

Jante de 2 a 3 horas antes de deitar e prefira porções menores à noite.

3

Durma de lado

De lado, a língua não cai para trás. Veja o truque da camiseta na próxima página.

4

Nariz livre

Lave o nariz com soro fisiológico antes de dormir, principalmente em dias de nariz entupido.

5

Horário regular

Deite e acorde perto do mesmo horário. Noites mal dormidas e cansaço acumulado costumam piorar o ronco.

6

Cabeceira mais alta

Eleve um pouco a cabeceira da cama ou use um travesseiro que deixe a cabeça levemente mais alta.

7

Sem cigarro

A fumaça irrita e incha as vias aéreas. Se você fuma, este é mais um bom motivo para buscar ajuda para parar.

POSIÇÃO

Dormir de lado

Muita gente ronca bem mais de barriga para cima. Dormir de lado é uma das mudanças mais simples para testar já nesta noite.



1 Escolha um lado

Deite do lado em que se sente mais confortável. Um travesseiro na altura do ombro deixa o pescoço reto.

2 O truque da camiseta

Costure um bolso nas costas de uma camiseta velha e coloque uma bolinha de tênis dentro. Se você virar de barriga para cima, o incômodo faz você voltar para o lado sem acordar de vez.

3 Travesseiro nas costas

Sem costura: um travesseiro firme encostado nas costas também ajuda a não virar.

4 Dê tempo

O corpo leva algumas semanas para se acostumar. Persista por pelo menos 2 semanas.

LAVAGEM NASAL

Nariz livre

Quando o nariz está entupido, a gente respira pela boca, e isso favorece o ronco. A lavagem com soro fisiológico limpa o nariz antes de dormir.

Passo a passo

1. Lave as mãos e use soro fisiológico 0,9% (de farmácia), em temperatura ambiente.
2. Incline a cabeça para a frente, sobre a pia, levemente de lado.
3. Coloque o soro em uma narina, devagar, respirando pela boca.
4. Deixe escorrer e assoe o nariz com delicadeza. Repita do outro lado.
5. Faça antes de dormir. Lave o frasco ou a seringa depois de usar.

Nariz entupido quase sempre, de um lado só ou com sangramento merece consulta com um otorrino. Rinite, desvio de septo e outras causas têm tratamento.

EXERCÍCIOS DE BOCA E GARGANTA

Os 8 exercícios (1 a 4)

São exercícios simples para a língua, a garganta e as bochechas, no estilo dos exercícios orofaríngeos estudados para o ronco. Faça sentado, de frente para o espelho. Pare se sentir dor.

1 Varrer o céu da boca

Encoste a ponta da língua atrás dos dentes de cima e deslize a língua para trás pelo céu da boca, como se estivesse varrendo.

20 VEZES

2 Língua colada

Puxe a língua inteira para cima, colando-a no céu da boca, como se fosse sugar. Segure por 3 segundos e solte.

20 VEZES

3 Língua para baixo

Deixe a ponta da língua encostada nos dentes de baixo e empurre a parte de trás da língua para baixo.

20 VEZES

4 O grande Á

Fale Á de forma forte e curta, sentindo o fundo da boca (a campainha) subir. Faça uma pausa entre cada Á.

20 VEZES

EXERCÍCIOS DE BOCA E GARGANTA

Os 8 exercícios (5 a 8)

5 Bochecha para fora

Com o dedo indicador limpo dentro da boca, empurre a bochecha para fora enquanto a bochecha faz força para dentro.

10 VEZES DE CADA LADO

6 Mastigar dos dois lados

Nas refeições, mastigue alternando o lado direito e o esquerdo, sem pressa.

EM TODAS AS REFEIÇÕES

7 Sorriso e bico

Abra um sorriso largo, segure 2 segundos, depois faça um bico com os lábios e segure 2 segundos.

15 VEZES

8 Engolir com a língua no céu da boca

Tome um gole de água, junte os dentes, encoste a língua no céu da boca e engula sem mexer os lábios.

10 VEZES

PASSO A PASSO

O plano de 21 dias

Comece devagar e aumente aos poucos. O que faz diferença é a constância: um pouco todos os dias.

Fase 1

Dias 1 a 7

Exercícios 1 a 4

2 vezes por dia (manhã e noite)

Aprenda os movimentos com calma, olhando no espelho.

Fase 2

Dias 8 a 14

Exercícios 1 a 6

3 vezes por dia

Coloque um lembrete no celular para não esquecer.

Fase 3

Dias 15 a 21

Os 8 exercícios

3 vezes por dia, cerca de 8 minutos

Junte com a rotina da noite e os 7 hábitos.

E depois do dia 21? Continue. Nos estudos com exercícios para o ronco, as pessoas treinaram todos os dias por cerca de 3 meses. Os 21 dias servem para criar o hábito.

CHECKLIST PARA ANTES DE DORMIR

Rotina da noite

Imprima esta página e deixe na mesa de cabeceira. Marque cada item antes de deitar.

- [ ] Última refeição pelo menos 2 horas antes de deitar.
- [ ] Nada de bebida alcoólica nas últimas 3 a 4 horas.
- [ ] Lavagem do nariz com soro fisiológico.
- [ ] Rodada dos exercícios (cerca de 8 minutos).
- [ ] Celular longe e luz baixa.
- [ ] Cabeceira mais alta e travesseiro nas costas.
- [ ] Deitar de lado.

Boa noite!

MARQUE CADA DIA

Checklist dos 21 dias

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Dormi de lado
1	☐	—	☐	☐
2	☐	—	☐	☐
3	☐	—	☐	☐
4	☐	—	☐	☐
5	☐	—	☐	☐
6	☐	—	☐	☐
7	☐	—	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐

CUIDE DA SUA SAÚDE

Quando procurar um médico

Procure atendimento se tiver qualquer sinal de alerta da página 2 ou se o ronco continuar forte mesmo depois de seguir o plano. Leve este guia e o seu checklist para a consulta.

Perguntas para levar à consulta

1. Eu ronco quase todas as noites. Preciso fazer algum exame do sono?
2. O meu ronco pode ser apneia do sono?
3. Meu nariz vive entupido. Pode ser desvio de septo, rinite ou outra causa?
4. Algum remédio que eu tomo pode piorar o ronco?
5. Um aparelho para dormir, feito pelo dentista, serve para o meu caso?

Minhas anotações