

— Como acabar — com o ronco



40

dicas que podem ajudar você
a parar de roncar

Um guia prático para entender o que pode diminuir
o ronco e quando vale investigar a **apneia do sono**.



Dr. Paulo Coelho

www.drpaulocoelho.com.br

Antes de começar

Se você está procurando **como acabar com o ronco**, provavelmente quer respostas práticas. A boa notícia é que existem medidas que podem ajudar. A parte importante é entender que o ronco não tem uma única causa.

Ao longo das próximas páginas, você encontrará explicações mais simples e amigáveis, acompanhadas de um destaque curto: **“Por que isso ajuda?”**. A ideia é mostrar não apenas o que fazer, mas também o raciocínio por trás de cada orientação.

Importante

Este material tem caráter educativo e não substitui avaliação profissional, exame do sono, diagnóstico médico ou odontológico.

Como usar este guia

Não tente mudar tudo de uma vez. Escolha as dicas que mais combinam com o seu caso, observe seu sono e procure perceber padrões. Quando houver sinais de apneia ou sintomas importantes, a prioridade é investigar a respiração durante o sono.

Sumário

- Capítulo 1 — Hábitos que podem ajudar você a roncar menos
- Capítulo 2 — Posição, nariz, língua e sinais que seu corpo dá
- Capítulo 3 — Tratamentos, aparelhos e outras possibilidades
- Capítulo 4 — Descobrindo por que você ronca
- Bônus — sinais de alerta, ronco x apneia, aparelho intraoral e checklist

Capítulo 1

Hábitos que podem ajudar você a roncar menos

Comece pelas medidas mais simples. Elas não resolvem todos os casos, mas ajudam a identificar fatores que podem estar piorando o ronco.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNIc>

Ideia central

Use as dicas deste capítulo como pistas. O objetivo não é testar tudo ao acaso, e sim descobrir quais fatores parecem ter mais relação com o seu ronco.

Capítulo 1

Dica 1

Experimente dormir de lado

Às vezes, uma mudança simples de posição já faz diferença. De barriga para cima, a língua e os tecidos da garganta podem se deslocar um pouco para trás e estreitar a passagem do ar. Algumas pessoas roncam muito mais nessa posição.

Por que isso ajuda?

Dormir de lado pode diminuir o estreitamento da via aérea em quem tem ronco predominantemente posicional.

Dica 2

Observe sua relação com o álcool

Se você percebe que ronca mais depois de beber, isso pode não ser coincidência. O álcool relaxa a musculatura da garganta e pode deixar os tecidos mais propensos a vibrar durante a passagem do ar.

Por que isso ajuda?

Menos relaxamento muscular à noite pode significar uma via aérea mais estável e menos ronco.

Dica 3

Controle o excesso de peso quando houver indicação

Pessoas magras também podem roncar, portanto o peso não explica tudo. Mas, quando existe excesso de peso, pode haver maior volume de tecidos ao redor das vias respiratórias, reduzindo o espaço disponível para o ar.

Por que isso ajuda?

Quando indicado, perder peso pode diminuir fatores anatômicos que favorecem o estreitamento da via aérea.

Capítulo 1

Dica 4

Veja se você consegue respirar bem pelo nariz

Faça um teste simples: feche a boca e tente respirar tranquilamente pelo nariz. Se isso já é difícil durante o dia, a dificuldade pode continuar enquanto você dorme e favorecer a respiração pela boca.

Por que isso ajuda?

Uma passagem nasal adequada reduz a resistência à entrada do ar e pode melhorar o conforto respiratório.

Dica 5

Não ignore a rinite

Rinite, alergias e congestão nasal podem deixar a noite bem mais desconfortável. Controlar a inflamação nasal não elimina todas as causas do ronco, mas pode melhorar a respiração em quem vive congestionado.

Por que isso ajuda?

Menos congestão significa menos resistência nasal e menor necessidade de respirar pela boca.

Dica 6

Cuidado com o uso contínuo de descongestionantes

Alguns sprays aliviam rapidamente o nariz entupido, mas determinados descongestionantes podem provocar efeito rebote quando usados por muito tempo. A pessoa melhora por algumas horas e depois volta a congestionar.

Por que isso ajuda?

Tratar a causa da obstrução é mais seguro e duradouro do que depender continuamente de um alívio temporário.

Capítulo 1

Dica 7

Tente manter horários mais regulares para dormir

Nosso organismo funciona melhor com alguma previsibilidade. Dormir cada dia em um horário muito diferente pode desorganizar a rotina e fazer você chegar a certas noites excessivamente cansado.

Por que isso ajuda?

Um sono mais regular favorece melhor organização das fases do sono e reduz extremos de privação.

Dica 8

Evite acumular noites mal dormidas

Já percebeu que o ronco pode piorar quando você está exausto? Dormir pouco por vários dias aumenta a pressão de sono e pode favorecer maior relaxamento das vias respiratórias em algumas pessoas.

Por que isso ajuda?

Dormir o suficiente ajuda a evitar o efeito do cansaço extremo sobre a musculatura e a qualidade do sono.

Dica 9

Se você fuma, considere parar

O cigarro irrita as vias respiratórias e está associado a inflamação e diversos prejuízos à saúde. Parar de fumar talvez não elimine sozinho o ronco, mas é uma mudança com benefícios muito amplos.

Por que isso ajuda?

Reduzir a irritação das vias aéreas favorece uma respiração mais saudável e melhora a saúde geral.

Capítulo 1

Dica 10

Preste atenção aos medicamentos que provocam sonolência

Alguns medicamentos podem aumentar o relaxamento muscular ou modificar a arquitetura do sono. Se o ronco começou ou piorou após uma nova medicação, essa informação merece ser compartilhada com quem a prescreveu.

Por que isso ajuda?

Rever medicamentos potencialmente sedativos pode identificar um fator que esteja contribuindo para piora do ronco.

Resumo do capítulo

Escolha uma ou duas mudanças realistas para testar primeiro. Observe o que acontece durante alguns dias antes de concluir se a estratégia ajudou.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNlc>

Capítulo 2

Posição, nariz, língua e sinais que seu corpo dá

Seu corpo fornece pistas importantes. Posição de dormir, boca seca, sonolência e pausas respiratórias ajudam a diferenciar um ronco simples de um problema que merece investigação.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNIc>

Ideia central

Use as dicas deste capítulo como pistas. O objetivo não é testar tudo ao acaso, e sim descobrir quais fatores parecem ter mais relação com o seu ronco.

Capítulo 2

Dica 11

Não espere que um travesseiro resolva tudo

Um bom travesseiro pode melhorar conforto e posicionamento, principalmente se ajudar você a permanecer de lado. Mas ele não corrige alterações da língua, mandíbula, garganta ou uma eventual apneia do sono.

Por que isso ajuda?

O posicionamento pode ajudar o ronco posicional, mas não substitui o tratamento da causa quando existe obstrução importante.

Dica 12

Eleve discretamente o tronco

Algumas pessoas percebem melhora com uma leve elevação da cabeceira. O importante é não exagerar: empilhar vários travesseiros pode dobrar o pescoço e causar desconforto.

Por que isso ajuda?

Uma pequena elevação pode modificar a relação entre gravidade, língua e tecidos da garganta em alguns pacientes.

Dica 13

Descubra em qual posição você ronca mais

Existem pessoas que roncam muito de costas e quase nada de lado. Outras roncam em qualquer posição. Saber em qual grupo você se encaixa ajuda a escolher estratégias com mais lógica.

Por que isso ajuda?

Identificar um padrão posicional mostra se a mudança de posição tem chance real de ajudar.

Capítulo 2

Dica 14

Grave alguns momentos do seu sono

Uma gravação simples pode mostrar se o ronco é contínuo, se muda de intensidade ou se existem períodos de silêncio seguidos de engasgos. Ela não substitui um exame do sono, mas pode fornecer boas pistas.

Por que isso ajuda?

Observar o padrão do som ajuda a perceber mudanças que você não consegue notar enquanto está dormindo.

Dica 15

Pergunte se você para de respirar

Essa é uma das perguntas mais importantes do guia. Pausas respiratórias percebidas por outra pessoa, principalmente quando são seguidas de engasgos ou retomadas fortes da respiração, merecem investigação.

Por que isso ajuda?

Pausas observadas podem ser um sinal de apneia do sono, e nesse caso o objetivo não é apenas silenciar o ronco.

Dica 16

Não ignore um ronco muito alto

O volume do ronco, sozinho, não mede a gravidade da apneia. Mesmo assim, um ronco muito intenso, frequente e que vem piorando não deve ser tratado apenas como uma característica pessoal.

Por que isso ajuda?

Ronco forte e persistente aumenta a importância de observar outros sintomas e a qualidade da respiração durante o sono.

Capítulo 2

Dica 17

Observe a sonolência durante o dia

Você dorme várias horas e mesmo assim passa o dia querendo cochilar? Quando o sono é fragmentado repetidamente, a pessoa pode não perceber os despertares e acordar sem se sentir realmente descansada.

Por que isso ajuda?

Sonolência pode indicar que o sono está sendo interrompido ou que sua qualidade está abaixo do esperado.

Dica 18

Preste atenção em como você acorda

Acordar frequentemente cansado, com boca seca, dor de cabeça ou sensação de sono não reparador pode indicar que alguma coisa está atrapalhando sua noite. O conjunto dos sinais é mais importante do que um sintoma isolado.

Por que isso ajuda?

Os sintomas da manhã ajudam a avaliar se o ronco está associado a uma noite de sono pouco restauradora.

Dica 19

Boca seca pela manhã pode ser uma pista

Acordar com a boca muito seca pode indicar que você passou boa parte da noite respirando pela boca. Isso pode acontecer por obstrução nasal, abertura dos lábios ou outros fatores.

Por que isso ajuda?

Perceber a respiração bucal ajuda a direcionar a investigação para nariz, boca e posicionamento mandibular.

Capítulo 2

Dica 20

Não cole a boca sem entender a causa

O chamado mouth taping ficou popular nas redes sociais, mas não é uma solução universal. Se o nariz está obstruído ou existe suspeita de apneia, manter os lábios fechados não resolve o problema principal.

Por que isso ajuda?

Antes de impedir a abertura da boca, é mais seguro entender por que ela está abrindo durante o sono.

Resumo do capítulo

Escolha uma ou duas mudanças realistas para testar primeiro. Observe o que acontece durante alguns dias antes de concluir se a estratégia ajudou.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNlc>

Capítulo 3

Tratamentos, aparelhos e outras possibilidades

Quando hábitos não bastam, existem diferentes formas de tratamento. A escolha depende do diagnóstico, da anatomia e da gravidade do problema.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNIc>

Ideia central

Use as dicas deste capítulo como pistas. O objetivo não é testar tudo ao acaso, e sim descobrir quais fatores parecem ter mais relação com o seu ronco.

Capítulo 3

Dica 21

Cuidado com aparelhos anti-ronco genéricos

Existem muitos dispositivos vendidos prontos na internet. Algumas pessoas podem perceber melhora, mas um aparelho dentro da boca também pode interferir em dentes, músculos, articulações e mordida.

Por que isso ajuda?

Um dispositivo individualizado pode ser ajustado ao seu caso e acompanhado para reduzir efeitos indesejados.

Dica 22

Conheça o aparelho intraoral sob medida

Em pacientes selecionados, o aparelho intraoral pode ajudar bastante. Ele costuma manter a mandíbula em uma posição mais avançada durante o sono, aumentando o espaço atrás da língua e favorecendo a passagem do ar.

Por que isso ajuda?

O avanço mandibular pode reduzir o colapso da via aérea em pessoas adequadamente selecionadas.

Dica 23

Não se adaptou ao CPAP? Não abandone o tratamento

O CPAP é muito eficaz para apneia do sono, mas a adaptação nem sempre é simples. Máscara, pressão, ressecamento, vazamentos e sensação de claustrofobia podem atrapalhar no início.

Por que isso ajuda?

Identificar a causa do desconforto pode permitir ajustes e evitar que um tratamento eficaz seja abandonado cedo demais.

Capítulo 3

Dica 24

Antes de desistir do CPAP, confira os ajustes

Às vezes o problema não é o CPAP em si. Uma máscara inadequada, vazamento de ar, nariz congestionado ou falta de umidificação podem tornar o uso difícil e frustrante.

Por que isso ajuda?

Pequenos ajustes de máscara, pressão e umidificação podem melhorar muito conforto e adesão.

Dica 25

Exercícios para língua e garganta podem ajudar

A musculatura da língua, boca e garganta participa da respiração. Em alguns pacientes, exercícios miofuncionais podem melhorar controle, força e posicionamento dessas estruturas como parte do tratamento.

Por que isso ajuda?

Melhor função da musculatura orofaríngea pode contribuir para maior estabilidade das vias aéreas durante o sono.

Dica 26

A língua também pode participar do problema

Muita gente imagina que o ronco acontece apenas no nariz. Durante o sono, porém, a língua pode ocupar mais espaço na região posterior da garganta e contribuir para o estreitamento da passagem do ar.

Por que isso ajuda?

Entender a relação entre língua e mandíbula ajuda a explicar por que alguns tratamentos atuam justamente nessa região.

Capítulo 3

Dica 27

Amígdalas aumentadas podem interferir na respiração

Quando as amígdalas têm volume importante, elas podem ocupar parte do espaço da garganta. Isso é mais relevante em alguns pacientes e precisa ser avaliado diretamente, não apenas pelo som do ronco.

Por que isso ajuda?

Menos espaço na garganta aumenta a resistência à passagem do ar e pode favorecer vibração e obstrução.

Dica 28

Investigue desvio de septo e obstruções nasais

Se você sente que praticamente não consegue respirar por uma das narinas, vale investigar. Desvio de septo, cornetos aumentados e inflamações podem dificultar a passagem nasal.

Por que isso ajuda?

Melhorar a respiração nasal pode reduzir resistência e complementar o tratamento de outras regiões da via aérea.

Dica 29

Se você tem refluxo, cuide dele adequadamente

Azia, regurgitação e irritação na garganta merecem tratamento próprio. Algumas pessoas percebem noites piores quando o refluxo está mais intenso, embora ele nem sempre seja a causa principal do ronco.

Por que isso ajuda?

Controlar sintomas de refluxo pode melhorar conforto e qualidade do sono, mesmo quando outras causas do ronco também estão presentes.

Capítulo 3

Dica 30

Evite refeições muito volumosas antes de dormir

Ir para a cama logo depois de uma refeição muito pesada pode causar sensação de estômago cheio, desconforto e piora de sintomas digestivos. Não é uma cura para o ronco, mas ajuda a organizar melhor a noite.

Por que isso ajuda?

Uma digestão mais confortável favorece um sono menos interrompido e uma rotina noturna mais saudável.

Resumo do capítulo

Escolha uma ou duas mudanças realistas para testar primeiro. Observe o que acontece durante alguns dias antes de concluir se a estratégia ajudou.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNlc>

Capítulo 4

Descobrimo por que você ronca

A melhor estratégia começa entendendo o seu padrão. Quando o ronco começou, o que piora e quais sintomas aparecem junto fazem diferença na escolha do tratamento.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNlc>

Ideia central

Use as dicas deste capítulo como pistas. O objetivo não é testar tudo ao acaso, e sim descobrir quais fatores parecem ter mais relação com o seu ronco.

Capítulo 4

Dica 31

Não procure uma única solução para todas as pessoas

Duas pessoas podem produzir um ronco parecido por motivos completamente diferentes. Nariz, peso, posição, língua, mandíbula, garganta e álcool podem participar em combinações variadas.

Por que isso ajuda?

Quando a causa é individual, a estratégia também precisa ser individualizada.

Dica 32

Seu ronco começou recentemente? Pergunte o que mudou

Se você não roncava e começou há pouco tempo, tente lembrar o que mudou. Houve ganho de peso? Nova medicação? Mais álcool? Congestão nasal? Mudança de rotina?

Por que isso ajuda?

Relacionar o início do ronco com mudanças recentes pode revelar um fator desencadeante importante.

Dica 33

Observe se o ronco está piorando com a idade

O corpo muda ao longo dos anos. Musculatura, peso, tecidos da garganta e características das vias aéreas também podem se modificar. Um ronco que está ficando progressivamente mais intenso merece atenção.

Por que isso ajuda?

Reconhecer a piora progressiva ajuda a evitar que um problema respiratório seja normalizado apenas como efeito da idade.

Capítulo 4

Dica 34

Mulheres também devem investigar o ronco

O ronco costuma ser associado aos homens, e isso pode fazer muitas mulheres ignorarem o problema. Após a menopausa, por exemplo, o risco de distúrbios respiratórios do sono pode aumentar.

Por que isso ajuda?

Reconhecer o ronco feminino evita atrasos na investigação de apneia e outros distúrbios do sono.

Dica 35

Não trate apenas o barulho

Imagine diminuir o som, mas continuar tendo obstruções repetidas da garganta. Nesse caso, o quarto fica mais silencioso, porém a respiração continua comprometida. É por isso que o objetivo precisa ir além do ruído.

Por que isso ajuda?

Tratar a causa protege a respiração; apenas silenciar o som pode esconder o problema sem resolvê-lo.

Dica 36

Faça um exame do sono quando houver indicação

Quando existe suspeita de apneia, exames como polissonografia ou testes domiciliares selecionados ajudam a entender o que realmente acontece durante a noite. Eles fornecem dados que uma gravação de celular não consegue mostrar.

Por que isso ajuda?

O exame transforma suspeitas em informações objetivas sobre eventos respiratórios e qualidade do sono.

Capítulo 4

Dica 37

Ronco junto com pressão alta merece atenção

Ronco e hipertensão são comuns e podem existir separadamente. Mas quando pressão alta aparece junto com ronco intenso, pausas respiratórias e sono não reparador, a investigação de apneia ganha ainda mais importância.

Por que isso ajuda?

A apneia pode se relacionar à saúde cardiovascular, por isso essa combinação de sinais merece cuidado.

Dica 38

Acordar engasgando ou com falta de ar não é normal

Algumas pessoas despertam assustadas, engasgando ou sentindo necessidade de puxar o ar rapidamente. Quando isso acontece junto com ronco e pausas respiratórias, não deve ser simplesmente normalizado.

Por que isso ajuda?

Engasgos e sufocamento noturno podem indicar interrupções relevantes da respiração durante o sono.

Dica 39

Muitas vezes é preciso combinar estratégias

Uma pessoa pode precisar dormir de lado, cuidar do nariz e usar um aparelho intraoral. Outra pode precisar de CPAP junto com mudanças de estilo de vida. Nem sempre uma única medida resolve tudo.

Por que isso ajuda?

Combinar abordagens permite tratar diferentes fatores que contribuem simultaneamente para o ronco.

Capítulo 4

Dica 40

Primeiro descubra por que você ronca

É natural perguntar: “Como faço para parar de roncar?”. Mas existe uma pergunta que vem antes: “Por que eu estou roncando?”. Quando a causa fica mais clara, as escolhas deixam de ser tentativas aleatórias.

Por que isso ajuda?

Entender a causa aumenta a chance de escolher uma estratégia coerente, eficaz e segura para o seu caso.

Resumo do capítulo

Escolha uma ou duas mudanças realistas para testar primeiro. Observe o que acontece durante alguns dias antes de concluir se a estratégia ajudou.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNlc>

Bônus e materiais de apoio

Conteúdo extra

5 sinais de que seu ronco merece investigação

- Pausas na respiração percebidas por outra pessoa.
- Ronco praticamente todas as noites.
- Acordar cansado mesmo após várias horas de sono.
- Sonolência excessiva durante o dia.
- Engasgos ou sensação de falta de ar à noite.

Conteúdo extra

Ronco e apneia são a mesma coisa?

- Não. Ronco é um som produzido pela vibração dos tecidos.
- Apneia envolve episódios repetidos de obstrução parcial ou total da via aérea.
- É possível roncar sem ter apneia e ter apneia sem um ronco tão evidente.

Conteúdo extra

Quando o aparelho intraoral pode ser considerado?

- Pode ser uma opção para ronco e casos selecionados de apneia.
- O ideal é que seja personalizado, ajustável e acompanhado profissionalmente.
- Ele não deve ser confundido com aparelhos genéricos vendidos sem avaliação.

Checklist do ronco — observe por 7 noites

Anote algumas informações durante uma semana. Você não precisa fazer um relatório complicado: o objetivo é perceber padrões que normalmente passam despercebidos.

■ Horário em que deitei e acordei

■ Posição em que dormi

■ Consumo de álcool

■ Nariz entupido ou respiração pela boca

■ Ronco leve, moderado ou muito alto

■ Pausas respiratórias percebidas

■ Engasgos ou despertares com falta de ar

■ Cansaço ao acordar

■ Sonolência durante o dia

Ao final da semana

Pergunte: em que situações meu ronco piora? Tenho sinais de pausas respiratórias? Acordo cansado? Essas respostas podem ajudar bastante em uma avaliação.

Afinal, é possível acabar com o ronco?

Em muitos casos, é possível **reduzir bastante ou controlar o ronco**. Mas seria incorreto prometer que uma única dica, produto ou aparelho funcione para todas as pessoas.

Algumas pessoas melhoram com mudanças de hábitos e posição. Outras precisam tratar a respiração nasal, controlar o peso, usar aparelho intraoral, CPAP ou combinar diferentes estratégias.

A pergunta mais importante

Antes de perguntar apenas “como parar de roncar?”, pergunte também: “por que eu estou roncando?”. Quando a causa fica mais clara, o tratamento ganha direção.



Assista à playlist completa

As 40 dicas também estão sendo publicadas em vídeos curtos. Escaneie o QR Code para assistir à série.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPe6klV0gNIc>

Continue sua leitura

- Tratamento para ronco
<https://drpaulocoelho.com.br/tratamento-para-ronco/>
- Aparelho para ronco
<https://drpaulocoelho.com.br/aparelho-para-ronco/>
- O que é apneia obstrutiva do sono?
<https://drpaulocoelho.com.br/o-que-e-apneia-obstrutiva-do-sono/>
- Tratamento da apneia do sono
<https://drpaulocoelho.com.br/tratamento-da-apneia-do-sono/>

Referências essenciais

- Ramar K, Dort LC, Katz SG, et al. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Obstructive Sleep Apnea and Snoring With Oral Appliance Therapy. J Clin Sleep Med. 2015.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26094920/>
- Kapur VK, Auckley DH, Chowdhuri S, et al. Clinical Practice Guideline for Diagnostic Testing for Adult Obstructive Sleep Apnea. J Clin Sleep Med. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28162150/>

Como acabar com o ronco

40 dicas que podem ajudar você a parar de roncar

- National Heart, Lung, and Blood Institute. Sleep Apnea: Treatment. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-apnea/treatment>
- Camacho M, Certal V, Abdullatif J, et al. Myofunctional Therapy to Treat Obstructive Sleep Apnea. Sleep. 2015. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25348130/>