

# Vacina e Sono

relação importante



Biologix

## Vacina e Sono

### Relação Importante



Com a chegada da vacina, ainda que lenta, achei interessante retomar esse tema.

Dormir bem vai muito além do descanso físico e mental. Nosso sistema de defesa “se arma” durante o sono. Reações bioquímicas complexas ativam células de defesa restaurando áreas danificadas e combatendo patógenos.



Com a chegada da vacina, ainda que lenta, achei interessante retomar esse tema.

Dormir bem vai muito além do descanso físico e mental. Nosso sistema de defesa “se arma” durante o sono. Reações bioquímicas complexas ativam células de defesa restaurando áreas danificadas e combatendo patógenos.

Quando o sono não vai bem ficamos mais susceptíveis às doenças e infecções. Trabalhos relatam uma maior incidência e recorrência de alguns tipos de câncer como os de mama, pulmão e próstata em indivíduos com restrição e/ou fragmentação de sono.

Um trabalho interessante realizado por pesquisadores suecos (segue referência abaixo) mostrou o papel do sono logo após a imunização. Os indivíduos selecionados receberam a vacina da gripe. A um grupo foi permitido dormir adequadamente; a outro não. Nesse último grupo, a concentração de anticorpos ficou abaixo do ideal. Dessa maneira, mesmo vacinados, esses sujeitos estão mais propensos a ficarem gripados.



Importante salientar que, em média, após as 2 primeiras semanas da primeira dose, os anticorpos estarão em maior número, crescendo ainda mais após a segunda dose. Portanto, o cuidado em dormir bem deve se estender após a imunização. É claro que o ideal é que a qualidade do sono seja boa por toda a vida.

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é um dos mais potentes fragmentadores de sono. Essas interrupções podem reduzir o efeito da vacina, como mostrado no artigo sueco. O tratamento da AOS ajuda no sono reparador, que contribui para a potencialização de nosso sistema de defesa, seja na produção de anticorpos pós-vacina, seja no combate de outras patologias.



Por Dr. Walter Silva Junior

Dentista do Sono certificado pela American Board of Dental Sleep Medicine

Doutor em Sono pelo HRAC USP/Bauru

**Site:** <http://www.institutowaltersilva.com.br/>

**Instagram:** @walter\_silva\_odontologiadonso



# Sobre a Biologix

A Biologix oferece uma plataforma online que permite que profissionais de saúde ofereçam a seus pacientes um exame de apneia do sono simplificado e de baixo custo. A solução é baseada em sensores vestíveis, aplicativos e computação na nuvem.

É de extrema importância o diagnóstico da Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) utilizando a polissonografia como método. Uma opção é o Exame do Sono Biologix, uma polissonografia tipo IV, um exame para se fazer em casa, simples, prático e eficaz, sem a necessidade de dormir em um laboratório do sono.

Saiba mais sobre a nossa solução [aqui](#).

Veja também



## O Impacto do Sono na aprendizagem

A importância de uma boa noite de sono para reter o aprendizado



## Questões essenciais em Odontologia do Sono: tópicos discutidos com o paciente

Quais as questões mais difíceis de se discutir com os pacientes?



## Questões essenciais em Odontologia do Sono: o valor da terapia

Como você aborda com o paciente o valor do tratamento com o Aparelho Intraoral (AIO)?