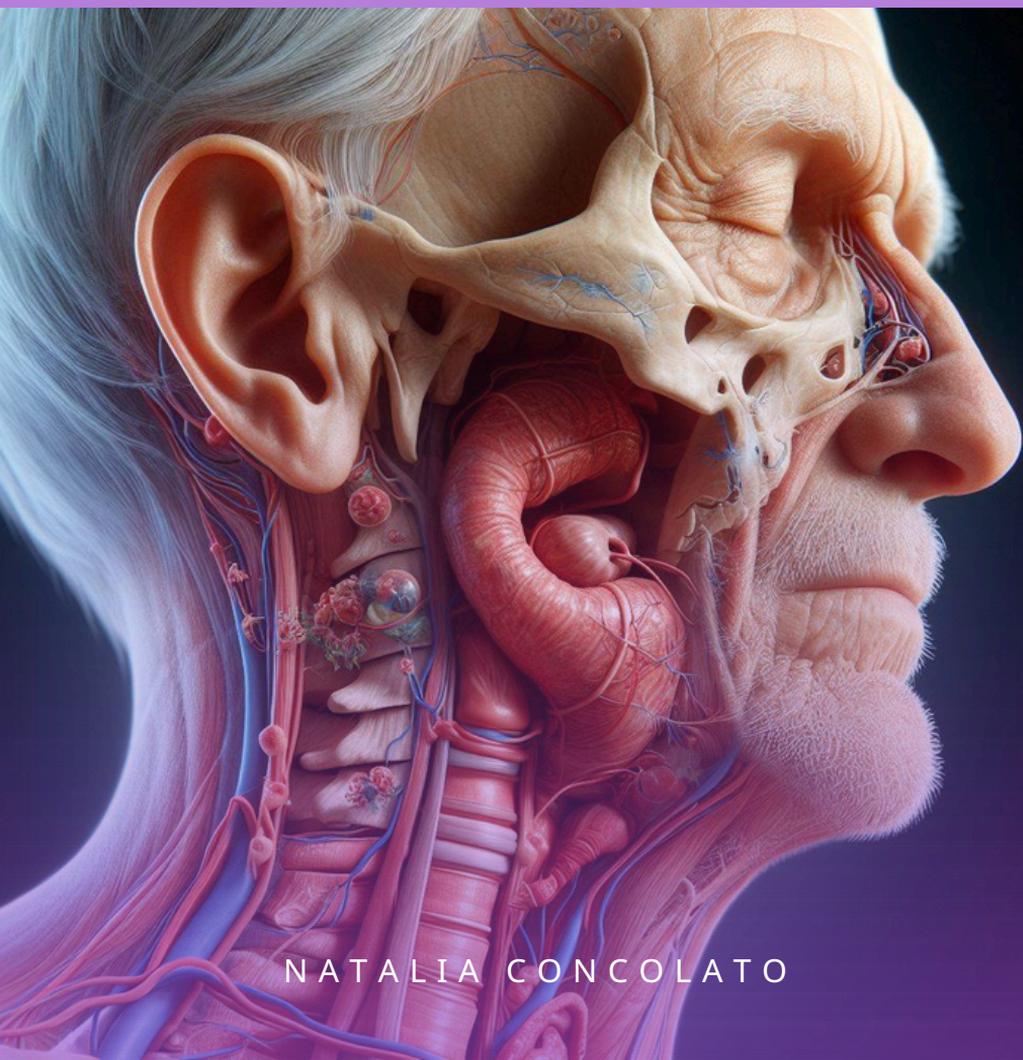


BENEFÍCIOS DA  
FONOAUDIOLOGIA PARA  
**APNEIA OBSTRUTIVA  
DO SONO NA PESSOA  
IDOSA OBESA**



NATALIA CONCOLATO

BENEFÍCIOS DA  
FONOAUDIOLOGIA PARA

**APNEIA OBSTRUTIVA  
DO SONO NA PESSOA  
IDOSA OBESA**

NATALIA CONCOLATO



## NATALIA CONCOLATO

É formada na Universidade Federal do Rio de Janeiro, pós graduada em fonoaudiologia hospitalar e atualmente cursa o mestrado em psicogerontologia. Tem várias formações extra curriculares como de laserterapia, eletroestimulação, ultrassom terapêutico entre outros. Atua na área de Motricidade que ama e faz sempre o seu melhor para levar a reabilitação adequada para seus pacientes.

# INTRODUÇÃO

A apneia do sono é caracterizada por paradas breves e repetitivas na respiração durante o sono, uma condição que afeta significativamente a qualidade do descanso noturno. Essas interrupções são conhecidas como apneias, em que o fluxo de ar é bloqueado, impedindo uma respiração adequada. É toda pausa respiratória que ocorre durante a noite .

Em alguns momentos, essas pausas podem causar sufocamento, engasgos , problemas cardiovasculares, tonturas e até o óbito .

Muitos são os grupos de risco; contudo, AOS está muito associada à obesidade e ao envelhecimento. Ambos são fatores de risco que podem desenvolver várias comorbidades e levar ao óbito .

Neste ebook, exploraremos os impactos negativos da AOS e as inovadoras abordagens terapêuticas que os fonoaudiólogos podem oferecer para ajudar no tratamento dessa condição.



# Alguns dos Malefícios da Apneia Obstrutiva do Sono

- 1. Fadiga Diurna:** As frequentes interrupções do sono devido à AOS resultam em sonolência excessiva durante o dia, prejudicando o desempenho no trabalho, na escola e nas atividades diárias.
- 2. Problemas Cardiovasculares:** A AOS está associada a um maior risco de hipertensão, doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (AVC), devido aos picos de pressão arterial durante os episódios de apneia.
- 3. Comprometimento Cognitivo:** A falta de sono reparador pode levar a dificuldades de concentração, memória prejudicada e diminuição da capacidade de tomar decisões, afetando negativamente o funcionamento cognitivo.
- 4. Alterações de Humor:** Indivíduos com AOS frequentemente experimentam irritabilidade, ansiedade e depressão devido aos efeitos adversos do sono interrompido e da privação de oxigênio.

# Abordagens Terapêuticas Fonoaudiológicas

**1. Exercícios miofuncionais estáticos e dinâmicos :** Esses exercícios auxiliam no fortalecimento dos órgãos fonoarticulatórios como língua, lábios, músculos das bochechas , entre outros , que se encontram flácidos e facilitam a apneia . Além de melhorarem a postura da cabeça e do pescoço para facilitar a respiração durante o sono.

**2. Bandagem Elástica:** A aplicação de bandagem no bucinador, pescoço e cervical auxilia e otimiza a reabilitação da apneia obstrutiva do sono. Pois um dos princípios fundamentais desse recurso terapêutico é manter o processo de reabilitação ocorra 07 dias por semana, 24 horas por dia. Ou seja , a pessoa idosa utiliza a bandagem durante os exercícios miofuncionais e permite que o estímulo perdure .

**3. Fotobiomodulação:** A terapia de fotobiomodulação, ou seja, laserterapia de baixa potência ou baixa intensidade tem sido muito estudada e aplicada pela fonoaudiologia para a AOS em pessoas idosas. Ela permite a aplicação de uma onda de luz direcionada que alcança a musculatura e parte óssea, facilitando assim a correção da flacidez e desarmonia dos músculos do pescoço, garganta, nariz, entre outros. Além de produzir quase que um efeito imediato, essa nova modalidade terapêutica tem raríssimas contra-indicações, o que para a pessoa idosa é ideal, visto que ainda ocorre muitas restrições pela medicação.

# CONCLUSÃO

A AOS é uma condição séria que pode ter muitos impactos negativos na saúde e qualidade de vida dos indivíduos afetados, principalmente em pessoas idosas obesas . No entanto, com abordagens terapêuticas inovadoras, como as oferecidas pelos fonoaudiólogos, que são menos onerosas , menos invasivas e com resultados promissores, é possível reabilitar e tratar eficazmente essa condição – melhorando assim a saúde respiratória, flacidez muscular e reduzindo o grau a AOS . Se você ou alguém que você conhece está sofrendo com os sintomas da AOS, não hesite em procurar ajuda profissional para receber o tratamento adequado e melhorar sua qualidade de vida.



NATALIA CONCOLATO