**Potencial Terapêutico da Fisioterapia em Distúrbios Respiratórios do Sono: Explorando os Benefícios: revisão integrativa da literatura.**

Alicea Ferreira de Brito¹

Caroline Araújo de Souza2

Michele Alves Albuquerque3

Samyra Melo Santana da Silva4

Marcos Henrique lima leitão5

Luana Vaneska Da Silva Dias6

Kelly Pereira Rodrigues dos Santos7

**RESUMO: Introdução:** Os distúrbios respiratórios do sono representam uma preocupação crescente devido aos impactos negativos que exercem sobre a saúde geral e a qualidade de vida. Entre eles, a Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é a mais prevalente. Este estudo visa destacar o papel benéfico da fisioterapia no tratamento da SAOS, comparando o uso de dispositivos como o CPAP, Aparelho Oral (AO) e Dispositivo de Avanço Mandibular (MAD), em conjunto com modificações nos hábitos de vida diários. **Objetivo:** Nosso objetivo é analisar evidências científicas que respaldem a eficácia desses diferentes abordagens terapêuticas no tratamento da SAOS. Para isso, selecionamos e revisamos três artigos relevantes, obtidos por meio das bases de dados Scielo, PEDro e PubMed. **Metodologia:** Nossa pesquisa envolveu a seleção criteriosa de estudos que se alinhassem com nosso objetivo de investigar as abordagens terapêuticas da SAOS. Foram analisados estudos que avaliaram a eficácia do CPAP, AO e MAD, em combinação com mudanças nos hábitos de vida diários, como exercícios físicos e alimentação saudável. **Resultados:** Os estudos revisados destacam o CPAP como uma terapia altamente eficaz no tratamento da SAOS, com resultados promissores. Além disso, dispositivos como o MAD e o AO também mostraram feedback positivo na melhoria dos sintomas e na qualidade do sono dos pacientes.No entanto, os resultados apontam que a prática isolada de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação saudável não se mostraram alternativas eficazes para o tratamento da SAOS. **Conclusão:** A SAOS é uma condição séria que afeta a qualidade de vida de muitos indivíduos. Nossos achados enfatizam a eficácia do CPAP, além de sugerir que dispositivos como o MAD e o AO também podem ser considerados como opções terapêuticas. No entanto, a prática de exercícios físicos e alimentação saudável, embora benéficas para a saúde geral, não são tratamentos isolados eficazes para a SAOS. Portanto, uma abordagem multidisciplinar, envolvendo a fisioterapia e a consideração de dispositivos adequados, é essencial para o manejo eficaz da SAOS.

**Palavras-Chave:** Reabilitação, Exercício, Fisioterapia, Distúrbios do Sono.

**E-mail do autor principal:** aliceaferreiradebrito79@gmail.com

**REFERÊNCIAS:**

M. Nikolopoulou, A. Byraki, J. Ahlberg, M.W. Heymans, H.L Hamburger, J. de Lange, F. Lobbezzo, G. AARAB, et al. Oral appliance therapy versus nasal continuous positive airway pressure in obstructive sleep apnoea syndrome: a randomised, placebo-controlled trial on self-reported symptoms of common sleep disorders and sleep-related problems. Journal of Oral Rehabilitation 2017 44; 452– 460.

Nerbas FB, Piccin VS, Peruchi BB, Mortari DM, Ykeda, DS, Mesquita FOS, et al. The role of Physical Therapy in the treatment of sleepdisordered breathIng ASSOBRAFIR Ciência. 2015 Ago;6(2):13-30.

Schütz TCB, Cunha TCA, Guimarães TM, Luz GP, Ackel-D’Elia C, Alves ES, Junior GP, Mello MT, Bittencourt STL, et al. Comparison of the effects of continuous positive airway pressure, oral appliance and exercise training in obstructive sleep apnea syndrome. CLINICS 2013;68(8):1168-1174 14.

Schwab RJ, Remmers JE, Kuna ST, et al. Anatomy and physiology of upper airway obstruction. In: Kryger M, Roth T, Dement W, editors. Principles and practice of sleep medicine. 5th ed: Elsevier Saunders; 2010.

S. Spörndly-Nees, P. Asenlöf, E. Lindberg, M. Emtner, H. Igelström, et al. Effects on obstructive sleep apnea severity following a tailored behavioral sleep medicine intervention aimed at increased physical activity and sound eating: an 18-month follow-up of a randomized controlled trial. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 16, No. 5.

¹Graduanda de fisioterapia, UniFacema, Caxias - Maranhão.

2Graduanda de fisioterapia, UniFacema Caxias - Maranhão.

3Graduanda de fisioterapia, UniFacema. Caxias - Maranhão.

4Graduanda de fisioterapia, UniFacema. Caxias - Maranhão.

5Graduanda de fisioterapia, UniFacema. Caxias - Maranhão.

6Graduanda de fisioterapia, UniFacema. Caxias - Maranhão.

7Professora, Unfacema, Caxias - Maranhão.