



**INCOR - Instituto do Coração  
do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP**

*São Paulo, 1º de junho de 2009.*

**HC DESENVOLVE TÉCNICA INÉDITA PARA TRATAMENTO DA APNEIA DO SONO**

*Em artigo publicado na principal revista científica na área do sono, equipe do **Incor (Instituto do Coração)** apresenta uma série de exercícios para fortalecimento dos músculos da garganta que chama a atenção da comunidade médica mundial.*

Estima-se que cerca de 30% da população tenha apneia obstrutiva do sono. Além de causar os incômodos roncos noturnos, acompanhados de paradas momentâneas da respiração, essa condição está ligada a uma maior incidência de problemas cardiovasculares. Em casos mais graves, a apneia é tratada com aparelhos portáteis (CPAP), que se acoplam ao rosto por meio de máscara usada durante o sono. Em grau moderado e leve, contudo, o problema persiste como um desafio para os médicos. A eficiência dos atuais métodos – aparelhos portáteis, perda de peso, cirurgia e aparelhos intraorais – varia muito em função do perfil do paciente.

Equipe de pesquisadores do Laboratório do Sono do Serviço de Pneumologia do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas (Incor-HCFMUSP), ligado à Secretaria de Estado da Saúde, acaba de publicar artigo na conceituada revista científica internacional *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* mostrando uma nova técnica de exercícios de fonoaudiologia para tratar a apneia. Todos os pacientes submetidos à técnica tiveram melhora do quadro, diz o pneumologista Geraldo Lorenzi Filho, chefe da equipe e coordenador do estudo.

A técnica estudada no Laboratório do Sono do Incor consiste numa série de exercícios direcionados para o fortalecimento da musculatura da língua e garganta (palato superior). Isso porque, na apneia do sono, esses músculos relaxam além do devido, provocando o colapso da musculatura. O estreitamento da garganta decorrente desse processo resulta em paradas transitórias da respiração.

Pessoas que sofrem de apneia costumam ter a qualidade de seu sono comprometida pelas interrupções na oxigenação dos pulmões. Isso acarreta não somente sonolência continuada ao longo do dia, mas a ativação de uma cascata de mudanças no metabolismo que aceleram o processo de aterosclerose nas artérias do corpo.

É bastante comum a doença estar associada a outras patologias correlacionadas

a doenças do coração e dos vasos do corpo, como obesidade, hipertensão e diabetes.

Um grupo de 31 pacientes participou do estudo do Incor – todos com diagnóstico de apneia do sono de grau moderado e leve. Um subgrupo de 16 pessoas foi sorteado para praticar os exercícios, com séries diárias de 30 minutos.

Ao final de três meses, o subgrupo que foi submetido à nova técnica apresentou melhora significativa nos indicadores de apneia. O número de cessação na respiração por hora de sono passou de 22,4 para 13,7 interrupções/hora. Em 60% dos casos, a melhora foi tão significativa que os pacientes passaram de uma apneia de grau moderado para leve. “Os resultados sugerem que a nova técnica é bastante promissora para tratamento desses casos e, o que é melhor, com baixíssimo custo”, diz Dr. Lorenzi.

Houve melhora também nos demais parâmetros do sono desses pacientes. O escore de qualidade do sono, segundo a escala de Pittsburgh, a mais comumente utilizada pelos especialistas, passou de 10,2 para 6,9 pontos. Além disso, houve diminuição na intensidade do ronco, que passou de “muito alto” para “próximo da respiração normal”.

Outro dado chamou bastante a atenção dos pesquisadores, diz Kátia Guimarães, fonoaudióloga e pós-graduanda que desenvolveu a técnica e conduziu o estudo no Incor. Houve a diminuição de, em média, 1 cm na circunferência do pescoço. “É um indicador de que efetivamente os exercícios remodelam as vias aéreas superiores, que resultam na melhora da apneia.”, diz Kátia.

Não ocorreram alterações significativas no subgrupo controle de 15 pessoas participantes do estudo que, em função de sorteio, não foram submetidas à série de exercícios.

## **INFORMAÇÕES**

Assessoria de Imprensa HCFMUSP  
Incor-HCFMUSP  
11-3069-5437/5016  
[incorpress@incor.usp.br](mailto:incorpress@incor.usp.br)

**Solicite sua pauta pela Internet**

**Agora você também pode solicitar entrevistas com especialistas do Incor pelo site <http://www.incor.usp.br> – seção Imprensa – formulário “solicite sua pauta”.**

Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP  
Tel.: 11 3069-5437 / 3069-5016 - E-mail: [incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br)  
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)