

"Careta" ajuda a reduzir sintomas da apneia e ronco

PUBLICIDADE

FERNANDA BASSETTE

da **Folha de S.Paulo**

Exercícios para fortalecer a musculatura da garganta envolvendo a língua e o palato mole (parte posterior do céu da boca) podem reduzir em até 40% a gravidade e os sintomas da apneia do sono -distúrbio que tem como características ronco alto e interrupções da respiração durante o sono.

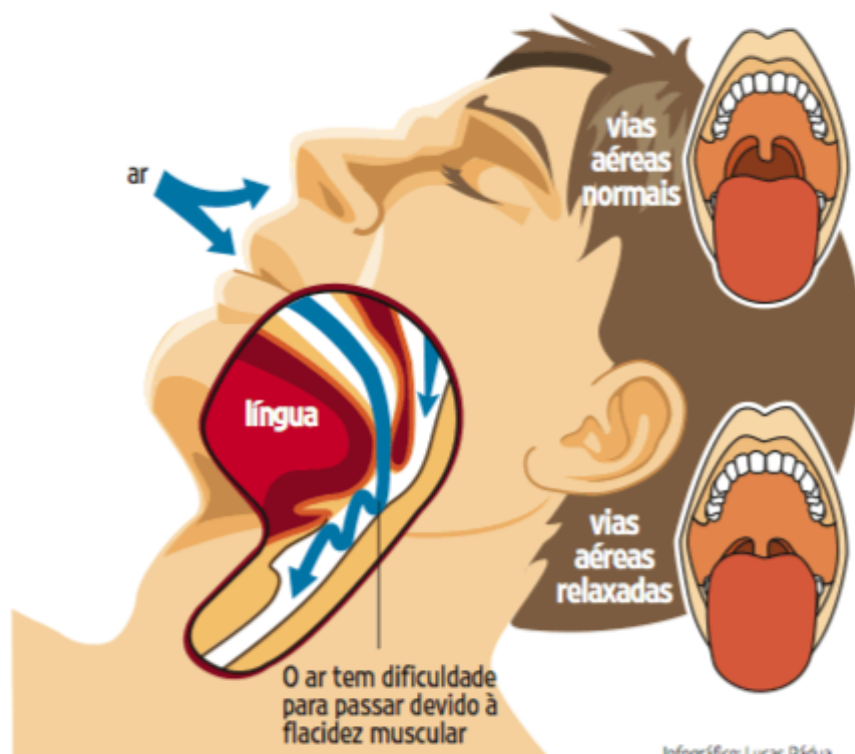
Os exercícios que envolvem vários movimentos da língua foram desenvolvidos pela fonoaudióloga Kátia Carmello Guimarães em parceria com médicos do Instituto do Sono do InCor (Instituto do Coração de São Paulo). Os resultados foram publicados no periódico "American Journal of Respiratory e Critical Care Medicine".

Estudo epidemiológico realizado pelo Instituto do Sono da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) aponta que 32,8% da população da cidade de São Paulo sofre com apneia do sono. Foram avaliadas em laboratório 1.042 pessoas.

Editoria de Arte/Folha Imagem

O RONCO

A flacidez muscular faz com que as estruturas da garganta vibrem com o ar, dando origem ao ronco. Se a boca fica aberta, a língua vai para trás, diminuindo o espaço para a passagem de ar e dificultando o ato de respirar



Infográfico: Lucas Pádua

Fonte: KÁTIA CARMELLO GUIMARÃES, fonoaudióloga especialista em motricidade orofacial e autora dos exercícios

Durante três meses, os pesquisadores do InCor acompanharam 31 pacientes -16 fizeram os exercícios corretos e 15 fizeram exercícios ineficazes durante 30 minutos por dia.

De acordo com o pneumologista Geraldo Lorenzi-Filho, autor do estudo, ao final do terceiro mês de exercícios houve uma redução objetiva de 22,4 para 13,7 eventos de apneia por hora de sono -de acordo com a escala da polissonografia. Além disso, a intensidade do ronco caiu de 10,2 para 6,9 pontos, reduzindo de "muito alto" para "semelhante a respiração".

Os pesquisadores também notaram que a circunferência do pescoço daqueles que fizeram os exercícios corretos caiu de uma média de 39,6 cm para 38,5 cm -o que sugere que houve melhora no tônus da musculatura da garganta.

"Percebemos que houve diminuição objetiva do ronco e da sonolência. Essa é uma alternativa que não vai resolver o problema, mas vai proporcionar um alívio muito grande para quem sofre com apneia", diz.

Kátia Guimarães reforça que todos os exercícios devem ser feitos com orientação de um fonoaudiólogo. "No começo a intensidade é maior. Depois, os pacientes precisam fazer pelo menos dois exercícios por dia, senão os sintomas voltam", diz.

A pneumologista Lia Rita Azeredo Bittencourt, do Instituto do Sono da Unifesp, diz que os resultados são importantes por apontarem melhora objetiva (com a polissonografia). "Nossos pacientes que fazem exercícios [com técnicas diferentes] relatam melhora na qualidade de vida, dizem que dormem melhor, mas ainda não chegamos a esses resultados objetivos", afirma.

Bittencourt diz que os exercícios para a garganta podem ser um complemento do tratamento. "Mesmo que não sejam totalmente eficazes, pois não acho que sejam curativos", diz.

Ela ressalta, no entanto, que praticar esses exercícios exige disciplina. "Se a pessoa parar depois que atingir os objetivos, a tendência é voltar, assim como acontece com quem quer perder peso", pondera.

Causas da apneia

Na maioria dos casos, a apneia acontece porque a musculatura da garganta fica muito relaxada durante a noite, obstruindo a passagem do ar pela garganta. Assim, o paciente desperta do sono várias vezes e fica com sonolência diurna.

De acordo com Lorenzi-Filho, mais de 70% dos casos acontecem em pessoas obesas, pois o excesso de gordura na garganta piora a passagem do ar. Pessoas com a garganta

estreita ou com a mandíbula deslocada também podem ter apneia. As consequências são um risco maior de desenvolver doenças cardiovasculares, como infarto e derrame.

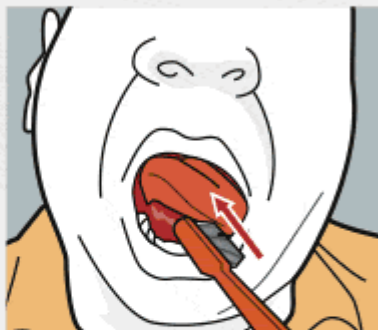
O tratamento inclui perda de peso para diminuir o depósito de gordura na garganta, uso de uma placa para a mandíbula e, em casos graves, utilização do CPAP -máscara de ar, que o paciente usa quando vai dormir. Os aparelhos mais baratos custam cerca de R\$ 1.200. Cirurgias são menos realizadas.

Editoria de Arte/Folha Imagem

EXERCÍCIOS PARA DIMINUIR O RONCO

Cada série deve ser realizada por pelo menos 3 minutos

Escovação lateral da língua



Erga a língua como se fosse dobrá-la. Com uma escova de dentes, faça movimentos da frente para o fundo da língua

Afilamento lingual



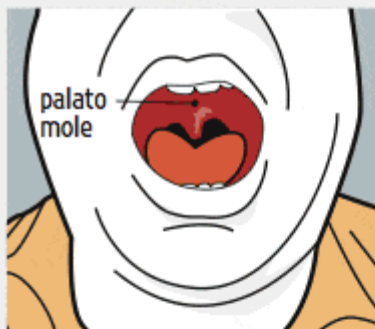
Movimente a língua para trás, encostando-a no céu da boca. Tocando a mão no pescoço, é possível perceber o movimento

Língua sugada



Suspenda a língua no céu da boca. A ponta da língua deve encostar nos dentes superiores da frente

Elevação do palato mole



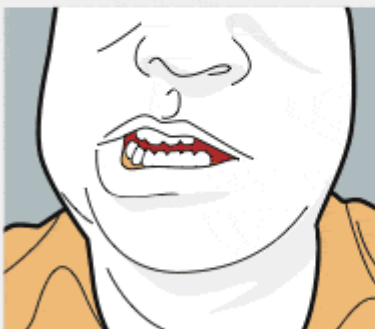
Faça contrações para esconder a "campainha". Para começar, pronuncie uma vogal oral aberta

Sucção de bochecha



Com os dentes cerrados, coloque o indicador dentro da bochecha e faça força para empurrá-lo para dentro

Elevação de lábio



Faça movimentos erguendo o lábio inferior da boca junto com a asa do nariz. Contraia, segure e solte