



O PAPEL DA FISIOTERAPIA NOS DISTÚRBIOS DO SONO E NA MELHORA DA QUALIDADE E QUANTIDADE DE SONO

BEATRIZ FERNANDES FARIAS;

Introdução: A qualidade e a duração do sono podem ser influenciadas por fatores culturais, sociais, psicológicos, comportamentais, fisiopatológicos e ambientais. Além disso, hábitos de risco relacionados ao estilo de vida, como fumar, sedentarismo, consumo de álcool e o estresse, podem prejudicar a qualidade do sono. **Objetivo:** O propósito foi realizar uma revisão sistemática sobre o impacto da fisioterapia na funcionalidade do indivíduo pela melhora da qualidade de vida e saúde do sono. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática, em que artigos relevantes foram integralmente analisados e os que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos. **Resultados:** A 3ª Classificação internacional de Distúrbios de Sono (ICSD- 3) descreve mais de 80 distúrbios do sono, divididos em 6 categorias principais: insônia, DRS, distúrbios centrais de hiper sonolência, distúrbios de ritmo circadiano do ciclo sono-vigília, parassoniais e distúrbios de movimentos relacionado ao sono. A prevalência de AOS em adultos varia de 25% e 46% em estudos populacionais, e na cidade de São Paulo em torno de 33%; a prevalência de insônia é de 32% em São Paulo. Outro distúrbio de sono muito frequente é a DWE (comumente síndrome das pernas inquietas), com prevalência variando em torno de 2% a 21% na população mundial e de 6,4 % no Brasil. **Conclusão:** Diante do exposto, é fundamental reconhecer que o tratamento isolado para os distúrbios do sono e a melhora da qualidade do sono e da vida geralmente oferece benefícios limitados. Assim, a implementação de um programa terapêutico fundamentado em evidências científicas, conduzido por uma equipe multidisciplinar, é essencial para proporcionar resultados mais eficazes às pessoas que enfrentam problemas de sono.

Palavras-chave: ; **ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO CICLO DO SONO; FISIOTERAPIA NO SONO; TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NO SONO**