

# Promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas acometidas por apneia obstrutiva do sono

Health promotion and quality of life of people affected by obstructive sleep apnea

Promoción de la salud y calidad de vida de las personas con apnea obstructiva del sueño

## RESUMO

Objetivo: Evidenciar em publicações científicas quanto estratégias de promoção da saúde como possibilidade de qualidade de vida de pessoas acometidas por Apneia Obstrutiva do Sono. Método: Revisão Integrativa de Literatura, realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Scientific Electronic Library Online, com leitura e análise crítica de estudos publicados nos anos de 2010 a 2020. Resultados: Foram selecionados 23 artigos, categorizados pelos campos de atuação da Promoção da Saúde: Reforço a ação comunitária; Desenvolvimento de habilidades pessoais; e reorientação dos serviços de saúde. As estratégias de ação de promoção da saúde foram: aplicação de protocolos, formulários e questionários de avaliação aos pacientes, treinamento de atividade física, educação em saúde e emprego de tecnologias da comunicação e informação. Conclusão: As evidências revelaram ações de promoção da saúde com grandes potenciais e possibilidades de capacitação das pessoas, conseqüentemente motivação e preparo para atuação em prol da saúde e qualidade de vida.

**DESCRITORES:** Apneia Obstrutiva do Sono; Doenças Otorrinolaringológicas; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida.

## ABSTRACT

Objective: Evidence in scientific publications regarding health promotion strategies as a possibility of quality of life for people affected by Obstructive Sleep Apnea. Method: Integrative Literature Review, performed in the databases Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Scientific Electronic Library Online, with reading and critical analysis of studies published in the years 2010 to 2020. Results: Twenty-three articles were selected, categorized by the fields of action of Health Promotion: Strengthening community action; developing personal skills; and reorienting health services. The health promotion action strategies were application of protocols, evaluation forms and questionnaires to patients, physical activity training, health education and use of communication and information technologies. Conclusion: The evidence revealed health promotion actions with enormous potential and possibilities for empowering people, consequently motivating, and preparing them to act in favor of health and quality of life.

**DESCRIPTORS:** Obstructive Sleep Apnea; Otorhinolaryngologic Diseases; Health Promotion; Quality of Life.

## RESUMEN

Objetivo: Analizar las publicaciones científicas sobre estrategias de promoción de la salud como forma de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por Apnea Obstrutiva del Sueño. Método: Revisión bibliográfica integradora, realizada en las bases de datos Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, Scientific Electronic Library Online, con lectura y análisis crítico de los estudios publicados entre 2010 y 2020. Resultados: Fueron seleccionados 23 artículos, categorizados por los campos de acción de la Promoción de la Salud: Refuerzo de la acción comunitaria; Desarrollo de habilidades personales; y Reorientación de los servicios de salud. Las estrategias de actuación de la promoción de la salud fueron: aplicación de protocolos, formularios y cuestionarios para evaluar a los pacientes, entrenamiento en actividad física, educación para la salud y uso de las tecnologías de la comunicación y la información. Conclusión: Las pruebas revelaron que las acciones de promoción de la salud tienen un gran potencial y posibilidades de empoderar a las personas y, en consecuencia, motivarlas y prepararlas para actuar en favor de la salud y la calidad de vida.

**DESCRIPTORES:** Apnea Obstrutiva del Sueño; Enfermedades ORL; Promoción de la Salud; Calidad de Vida.

RECEBIDO EM: 27/04/2023 APROVADO EM: 30/05/2023

## Andreana Rodrigues Dias Neta

Acadêmica de Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas (UEA).

Pesquisadora do Programa de Iniciação Científica e Tecnologia da UEA.

ORCID: 0000-0002-7227-5033

## **Aldalice Aguiar de Souza**

Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Promoção e Educação na Saúde (LAPPES).  
ORCID: 0000-0002-3002-4578

## **Giane Zupellari dos Santos Melo**

Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisadora do Laboratório de Pesquisa em Promoção e Educação na Saúde (LAPPES).  
ORCID: 0000-0003-1161-8677

## **Darlisom Sousa Ferreira**

Doutor em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Promoção e Educação na Saúde (LAPPES).  
ORCID: 0000-0003-3381-1304

## **Wagner Ferreira Monteiro**

Doutorando em Medicina Tropical. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Promoção e Educação na Saúde (LAPPES).  
ORCID: 0000-0002-3303-3031

## **INTRODUÇÃO**

**E**m resposta aos movimentos de discussões em busca de novas perspectivas quanto a políticas públicas de saúde para todos em âmbito mundial, foi criada a Carta de Ottawa na I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde em 1986, no Canadá. Este documento representou um marco histórico na saúde pública, em que assumiu a equidade em saúde, na intenção de reduzir as diferenças no estado de saúde das pessoas e garantir acesso a recursos e bens para uma melhor qualidade de vida<sup>(1)</sup>.

Na Carta de Ottawa a Promoção da Saúde (PS) se consolida em diferentes dimensões que perpassam o setor saúde, em direção a aspectos socioeconômicos, políticos, culturais, ambientes e dentre outros que propiciam a intersetorialidade. Assim, a PS foi definida como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”, de modo a possibilitar que pessoas sejam capazes de intervir em prol de sua própria saúde e bem-estar<sup>2-3</sup>.

Nesta direção, o enfrentamento às morbidades como as doenças otorrinolaringológicas, que acometem o ouvido,

nariz e garganta, constituem importante problema de saúde pública, uma vez que, muitas delas podem comprometer o desenvolvimento físico, social, profissional e a qualidade de vida das pessoas, levando até mesmo ao óbito<sup>4</sup>.

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) ou Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), por exemplo, é caracterizada pelo bloqueio repetitivo das vias áreas durante o sono, levando a obstrução parcial ou total da passagem de ar para os pulmões. A AOS acomete aproximadamente 38% dos adultos em escala mundial, e está associada a diversas comorbidades, com complicações que variam desde o aparecimento de distúrbios cardiometabólicos, anormalidades neuro cognitivas e alterações de humor. Os principais sinais e sintomas compreendem sonolência excessiva, dificuldade de concentração, fadiga, refluxo gastroesofágico, cefaleia matinal, sintomas depressivos, dentre outros que podem interferir na qualidade de vida das pessoas, comprometendo o funcionamento das atividades diárias, aumentando o risco de acidentes de trabalho e de trânsito em decorrência da privação do sono<sup>5-6</sup>.

Apesar de ser comum, a AOS ainda é subdiagnosticada e subtratada, associando-se a fatores como a dificuldade

de acesso ao serviço de saúde especializado, a falta de conhecimento, tanto das pessoas em geral quanto dos profissionais da área de saúde, em relação aos sinais e sintomas, fatores de risco, bem como comorbidades decorrentes do seu agravamento. Características sociodemográficas e econômicas, gravidade da doença, fatores psicológicos e efeitos colaterais podem ainda afetar a adesão ao tratamento, os quais envolvem o uso de aparelhos orais, cirurgias, redução de peso, exercícios físicos e utilização de pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP)<sup>7-9</sup>.

Nesta perspectiva, ressalta-se a importância do fortalecimento e incorporação de estratégias promotoras de saúde, no sentido de possibilitar a capacitação das pessoas acometidas por AOS para que elas possam intervir sobre suas condições e qualidade de vida e de saúde. Contudo, acredita-se que estudos de revisão de literatura baseados em evidências científicas, de âmbito nacional e internacional, possam contribuir para a produção de conhecimentos, de modo a possibilitar a tomada de decisões quanto intervenções de cuidados que potencializem a promoção da saúde, frente aos determinantes gerais de saúde e doença.

Assim, este estudo se pautou na se-

guinte questão: Quais estratégias de promoção da saúde têm sido desenvolvidas como possibilidades de melhor qualidade de vida de pessoas com AOS, na perspectiva dos campos estratégicos de promoção da saúde da Carta de Ottawa?

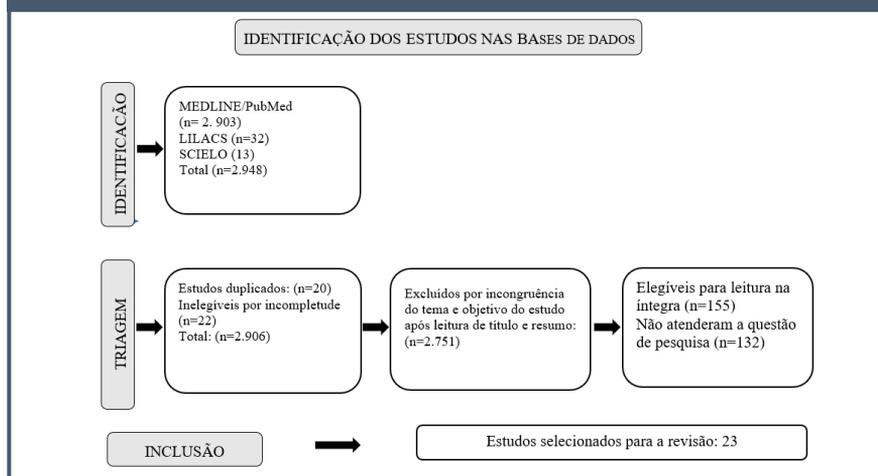
Para tanto, este estudo teve como objetivo evidenciar em publicações científicas nacionais e internacionais as principais estratégias de promoção da saúde que possibilitem melhoria na qualidade de vida de pessoas acometidas por AOS.

## MÉTODOS

Estudo de revisão integrativa de literatura (RIL), que permite sintetizar informações disponíveis na literatura científica de forma sistemática e organizada, de modo a possibilitar maior compreensão do tema abordado para a produção do conhecimento. O percurso do estudo foi orientado por cinco etapas: elaboração da questão de pesquisa (identificação do problema); definição das bases de dados, critérios de inclusão e exclusão; definição das informações contidas nos estudos selecionados (categorização das informações); avaliação crítica dos estudos selecionados; interpretação dos resultados; apresentação dos resultados. Para formulação da questão de pesquisa, utilizou-se a estratégia População Interesse e Contexto (PICO)<sup>10-11</sup>.

Para nortear o estudo foi elaborado um protocolo, submetido a avaliação de profissionais com expertise em RIL e na área temática. A busca foi realizada nas bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), acessada pelo portal *PubMed*, *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), utilizando-se os termos de busca: Apneia Obstrutiva do Sono; Doenças Otorrinolaringológicas; Promoção da Saúde; e Qualidade de Vida, com seus termos equivalentes

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos estudos, Manaus, Amazonas, Brasil, 2023.



Fonte: adaptado pelos autores, 2023.

e respectivos booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão adotados foram artigos publicados nos últimos dez anos, entre 2010 e 2020, por se tratar de dados mais recentes, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos artigos duplicados nas bases de dados e aqueles que não representavam pesquisas originais, sendo estes: editoriais, opiniões, revisões, relatos de experiências, comunicações, bem como os que não respondessem à questão de pesquisa e o objetivo do estudo. A busca foi realizada entre os meses de maio e julho de 2021, sendo feita a revisão por pares, de forma independente e com a mesma padronização da estratégia de busca para cada base de dados.

Foram encontradas nas bases de dados investigadas, um total de 2.948 artigos, dos quais, de acordo os critérios de inclusão e exclusão foram elegidos 23 artigos, organizados com auxílio do programa Microsoft Excel®, com o as seguintes informações: identificação, autoria, local e ano de publicação, objetivo do estudo, desenho e principais resultados. Para avaliação crítica das publicações utilizou-se as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), representado na figura 1<sup>12</sup>.

*matic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), representado na figura 1<sup>12</sup>.

Após leitura cuidadosa dos estudos selecionados foi feita análise crítica, qualitativa e descritiva, obtendo-se três categorias analíticas segundo os campos estratégicos de atuação da promoção da saúde oriundos da Carta de Ottawa.

## RESULTADOS

Os resultados relevantes dos 23 artigos analisadas são apresentados no Quadro 1. Identificou-se quatro publicações nacionais e vinte internacionais, com predominância de publicações entre os anos de 2014 e 2019, sendo a maioria de ensaios clínicos randomizados.

Na busca para a definição das categorias de análise dos estudos selecionados e apresentação dos resultados em consonância com o objetivo proposto, identificou-se as estratégias de promoção da saúde dentro dos seguintes campos de atuação:

**Estratégias que possibilitam qualidade de vida no campo “reforço a ação comunitária”**

Neste campo, identificou-se um estudo (A10) que descreveu o desen-

volvimento de um site personalizado, incluindo recursos visuais, mensagens e narrativas em vídeo para promover a sensibilização de pessoas negras de uma determinada comunidade sobre a AOS<sup>22</sup>.

### Estratégias que possibilitam qualidade de vida no campo “desenvolvimento de habilidades pessoais”

A maioria dos artigos apresentaram intervenções neste campo de atuação da promoção da saúde, predominando intervenções como exercício físico com impacto na redução de peso, melhoria da qualidade do sono, humor, funcionamento diurno e diminuição de complicações por AOS<sup>13,17,24,29, 31-32</sup>.

Evidenciou-se também atividades de educação em saúde, realizadas por meio de entrevistas motivacionais por telefone, que levou o aumento da adesão dos participantes na avaliação de AOS<sup>14, 19-20</sup>, resultando em melhor aceitação à terapia com CPAP em pessoas com um novo diagnóstico de AOS; programas de educação para pacientes em uso de CPAP melhorou significativamente a perturbação quanto ao uso do aparelho e proporcionou consequente mais horas de uso do dispositivo por noite<sup>16,29</sup>; a adoção de programas intensivos (visitas adicionais, telefonema, educação) possibilitou melhor qualidade do sono, diminuição do quadro de depressão, hospitalização e da taxa de mortalidade por doença cardiovascular no grupo de intervenção<sup>20,26-27</sup>.

Outras atividades observadas foram a criação e aplicação de vídeos com narrativas motivacionais, por meio de veículos digitais, com o intuito de promover a sensibilização dos pacientes quanto ao tratamento e autocuidado<sup>20,22</sup>.

### Estratégias que possibilitam qualidade de vida no campo “reorientação dos serviços de saúde”

Nesta categoria foi evidenciado a criação de Unidades do Sono Virtual mediadas por meio do serviço de telessaúde, com impacto positivo na melhor adesão e efetivação do uso do

Quadro 1: Síntese dos artigos segundo identificação, autoria, local e ano, tipo de estudo e estratégias de Promoção da Saúde, Manaus, Amazonas, 2023.

Ident.	Autoria/Ano/Local	Tipo de estudo	Estratégias de Promoção da saúde
A1 <sup>13</sup>	Moss J et al.(2014); Reino Unido.	Ensaio clínico randomizado	Exercícios supervisionados; Aconselhamento dietético/nutricional; Mudanças no estilo de vida utilizando técnicas cognitivas-comportamentais.
A2 <sup>14</sup>	Cukor D et al. (2018); EUA.	Pesquisa participativa	Entrevistas motivacionais
A3 <sup>15</sup>	AbmaLL et al.(2019); Holanda.	Estudo exploratório de métodos mistos	Orientações individuais ao paciente por meio do instrumento PRAQ.
A4 <sup>16</sup>	Hu ST, Yu CC, Liu CY, Tsao LI.(2017); China.	Ensaio clínico randomizado	Ações de educação em saúde realizadas pela enfermagem quanto ao uso do CPAP.
A5 <sup>17</sup>	Kline CE et al. (2012); Estados Unidos.	Desenho experimental controlado randomizado	Orientação e ações de treinamento físico
A6 <sup>18</sup>	Silva MVFP et al. (2019); Brasil.	Ensaio clínico randomizado	Ações/Procedimento de acupuntura
A7 <sup>19</sup>	Olsen S, Smith SS, Oei TPS, Douglas J. (2012); Austrália.	Ensaio clínico randomizado	Entrevista motivacional
A8 <sup>20</sup>	Lugo VM et al.(2019);Espanha.	Ensaio clínico randomizado	Atividades por meio da telemedicina
A9 <sup>21</sup>	Robbins R et al. (2018)Estados Unidos.	Estudo de métodos mistos	Desenvolvimento de tecnologias (website) para sensibilização dos pacientes com AOS a partir de suas experiências e realidades vivenciadas.
A10 <sup>22</sup>	Maanen JPV,Vries N.(2014); Holanda.	Estudo de coorte prospectivo e multicêntrico	Uso de instrumentos de avaliação da qualidade do sono.
A11 <sup>23</sup>	Servante DM et al. (2018); Brasil.	Ensaio clínico randomizado	Intervenções combinadas: utilização de exercícios físicos e CPAP.
A12 <sup>24</sup>	Isetta V et al. (2015);Espanha.	Ensaio clínico randomizado	Intervenções de telemedicina no tratamento de pacientes.
A13 <sup>25</sup>	Sparrow D et al.(2010); Estados Unidos.	Ensaio clínico randomizado	Intervenção da telemedicina
A14 <sup>26</sup>	Bouloukaki I et al. (2014); Grécia.	Estudo prospectivo, randomizado, controlado	Orientações telefônicas quanto a adesão ao uso do CPAP e visitas adicionais.
A15 <sup>27</sup>	Garbarino S, Magnavita N. (2014);Itália.	O estudo de base populacional	Intervenção com aplicação de questionários quanto o SDS e a ESS.

# Revisão Literária

Andreana R. D. Neta, Aldalice A. de Souza, Giane Z. S. Melo, Darlisom S. Ferreira, Wagner F. Monteiro  
Promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas acometidas por apneia obstrutiva do sono

CPAP<sup>21,25-26</sup>; o telemonitoramento para redução da pressão arterial e melhora da qualidade do sono de pacientes com complicações cardiovasculares<sup>31</sup>.

Observou-se que em um centro do sono, na prática clínica, identificou-se a aplicação do Questionário de Apneia Relatada pelo Paciente (PRAQ), com o objetivo de informar os pacientes quanto a AOS28. Ainda, evidenciou-se um programa de promoção da saúde para a detecção de risco clínico para AOS e a não adoção da posição supina durante o sono, de modo a evitar a obstrução das vias aéreas superiores<sup>23,35</sup>.

## DISCUSSÃO

A AOS é um tema frequentemente estudado na literatura científica nacional e internacional, a notar pela quantidade de artigos encontrados nas bases de dados eletrônicas, porém, poucos estudos fazem alusão quanto a PS e enfoque e seus campos de atuação.

Os estudos revelaram que a AOS é um importante desafio para as políticas públicas de saúde, por mais que afete um terço da população adulta, permanece subdiagnosticada e com baixa adesão ao tratamento. Fatores como as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), características crânio e orofaciais, idade, raça, sexo, tabagismo, baixa renda e escolaridade, dificuldade de acesso aos serviços de saúde e problemas psicossociais estão estreitamente relacionados com as condições clínicas da AOS, baixa adesão ao tratamento e suas complicações<sup>20-21,24,27,35</sup>.

Os sintomas da AOS mencionados nos estudos, como sonolência diurna excessiva, decréscimo na função cognitiva, fadiga, comprometimento do humor, depressão, acidentes de trânsito e disfunção metabólica, foram considerados fatores que impactam negativamente na saúde e qualidade de vida dos pacientes, acarretando baixo desempenho no trabalho, na vida familiar e social<sup>17,20,23,30</sup>.

Contudo, observou-se, nos estu-

A16 <sup>28</sup>	Tuomilehto H et al. (2014); Finlândia.	Ensaio clínico randomizado	Orientação dietética (redução de gordura, aumento de ingestão de frutas, peixes e carnes magras); Aconselhamento quanto atividade física diária e exercícios de resistência (caminhada, corrida e natação).
A17 <sup>29</sup>	Ackel-D'Elia C et al.(2012); Brasil.	Ensaio clínico randomizado	Intervenção com o questionário de sono de Fletcher & Luckett, ESS e diários de sono.
A18 <sup>30</sup>	Pépin JL et al. (2019); França.	Estudo multicêntrico, aberto, randomizado	Intervenção com telemonitoramento remoto (coleta de informações sobre PA, sintomas, efeitos colaterais do CPAP e atividade física com prestadores de cuidados domiciliares) e auto medida da PA em casa.
A19 <sup>31</sup>	Schütz TC et al. (2013); Brasil.	Ensaio clínico randomizado	Uso do CPAP; Treinamento físico; ESS e questionário de sono de Fletcher & Luckett
A20 <sup>32</sup>	Herkenrath SD et al.(2018); Alemanha.	Estudo piloto aberto e único.	Uso de TMR
A21 <sup>33</sup>	Lai A et al.(2017); China.	Ensaio clínico randomizado	Aplicação de entrevista por telefone de acompanhamento
A22 <sup>34</sup>	Jackson Met al. (2015); Austrália.	Estudo randomizado, controlado	Questionário SASQ, ESS, FOSQ e o perfil dos estados de humor na linha de base e acompanhamento.
A23 <sup>35</sup>	Gokmen GY et al. (2019); Turquia.	Estudo controlado randomizado	Aplicação da ESS e do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

\*Questionário de Apneia Relatada pelo Paciente (PRAQ); \*Escore de Distúrbios do Sono (SDS); \*Escala de Sonolência de Epworth (ESS); \*Pressão Arterial (PA); \*Pressão Positiva Contínua nas vias aéreas (CPAP); \*Treinamento muscular respiratório generalizado (TMR); \*Questionário de sintomas de apneia do sono (SASQ); \*Functional Outcomes of Sleep Questionnaire (FOSQ)  
Fonte: dados dos autores, 2023.

dos, estratégias de ações direcionadas para melhoria da qualidade de vida das pessoas acometidas por AOS, consideração o amplo conceito de PS que vai além de um estilo de vida saudável, articulando-se a diferentes setores como a educação, tecnologias, acesso aos serviços de saúde, lazer, ambiente, cultura e dentre outros que representam potenciais ferramentas para a efetivação dos princípios da equidade em saúde e justiça social<sup>1-2</sup>.

Dentre os campos de atuação da PS, as ações evidenciadas se concentraram

no reforço de ação comunitária, desenvolvimento de habilidades pessoais e reorganização dos serviços de saúde, com ênfase na capacitação das pessoas e/ou comunidade por meio de ações de educação em saúde, veiculadas por diversos recursos tecnológicos, nos diferentes cenários dos serviços de assistência as doenças otorrinolaringológicas. Na Carta de Ottawa, o fortalecimento da comunidade é efetivado quando há a garantia da participação social e popular nas tomadas de decisões, em busca de melhores níveis de

saúde, na possibilidade de acesso à informação e alcance de uma consciência política na atuação e controle dos determinantes gerais de saúde, tal como visto em estratégias de ações propostas nos estudos investigados, com grandes potenciais de PS<sup>1,36</sup>.

No campo do reforço a ação comunitária é relevante trazer para discussão o conceito de empoderamento como um elemento da PS, dentro da perspectiva crítico-social, que propõe a capacitação individual e comunitária quanto a compreensão de forma política e crítica dos problemas de saúde enfrentados, de modo a atuação em prol da saúde e bem-estar<sup>37-38</sup>. Portanto, não se refere a uma simples aquisição de conhecimento e indução de determinado comportamento por meio de um processo educativo, trata-se de um convite a reflexão sobre a realidade vivenciada, de forma individual e coletiva, as pessoas se empoderam, capacitam-se e se fortalecem para intervirem em favor do próprio cuidado à saúde e qualidade de vida<sup>37,39</sup>.

Destarte, constatou-se nos estudos analisados o uso de tecnologia de informação e comunicação em saúde, por meio de site contendo vídeos para acesso à informação sobre AOS, com o intuito de fortalecer o indivíduo e a comunidade, proporcionando desta forma o cuidado uns com os outros e o desejo de participação nas decisões de assuntos relacionados a um coletivo<sup>22</sup>.

O desenvolvimento de habilidades pessoais, campo mais recorrente entre os estudos investigados, evidenciou-se atividades de educação em saúde por meio de entrevistas e programas motivacionais, utilização de vídeos como recursos audiovisuais e acompanhamento dos pacientes por telefone, impactando em maior adesão ao uso da terapia com CPAP, diminuição da sonolência diurna, hospitalizações e mortalidade por doenças cardiovasculares<sup>13-14,16,19-20,22,24,26-27,29,31-32</sup>. Estudo similar que analisou as práticas de PS, comparando a teoria e a ação concreta,

identificou que o desenvolvimento de habilidades pessoais foi o campo de maior atuação entre os estudos<sup>2</sup>.

Observou-se nos estudos que a terapia com o CPAP é a mais comumente utilizada e considerada o padrão ouro para o tratamento da AOS, no entanto, a adesão ao uso ainda é baixa. Apesar de o CPAP não ser um procedimento invasivo e ter a sua eficácia comprovada, o sucesso da terapia depende da atitude proativa do paciente<sup>16,24,27,31-32,40</sup>. Deste modo, a capacitação pessoal por meio das ações de PS identificadas neste campo de atuação é de suma importância para o que as pessoas acometidas por AOS possam exercer o controle de seu tratamento e melhorar sua qualidade de vida<sup>1</sup>.

No campo reorganização dos serviços, uma unidade de sono virtual utilizou a telessaúde e telemonitoramento para gerenciar os pacientes com suspeita de AOS, e aqueles que faziam uso de CPAP. Neste campo, os serviços de saúde devem adotar uma postura abrangente, que reúna esforços de toda a equipe para o desenvolvimento de ações que apoiem as necessidades globais dos usuários e que busquem articulação intersetorial entre os setores sociais, ambientais, políticos e econômicos, de modo a alcançar maior efetividade na saúde<sup>1,3</sup>.

As tecnologias da informação e comunicação e em saúde têm sido usadas com muita frequência para mediação de cuidados, principalmente nas ações de prevenção de agravos, de educação e promoção da saúde<sup>42</sup>. Observou-se nos estudos a ampla utilização destas tecnologias, desde formulários e questionários de avaliação, equipamento áudio visual até meios digitais. Tais estratégias revelaram-se fundamentais para o monitoramento dos pacientes, compartilhamento de informações, atividades educacionais, motivacionais e de acolhimento, incentivo do autocuidado, custo-efetividade das ações, além de facilitar o diálogo e a interação serviço/profissional e usuário<sup>41-42</sup>.

Este estudo teve como limitações fazer um recorte temporal de publicações e incluir apenas artigos científicos, no entanto, a amostra selecionada permitiu a realização de uma síntese sobre a temática, contribuindo desta forma para evidenciar as estratégias de PS desenvolvidas, suas possibilidades e implicações na qualidade de vidas de pessoas com AOS. Além disso, ressalta-se a importância de repensar as práticas em saúde, considerando os cinco campos de atuação da os e a intersetorialidade, no sentido de ir além do setor saúde e priorizar o indivíduo e/ou comunidade e seus determinantes e condicionantes gerais de saúde.

## CONCLUSÃO

As estratégias de promoção da saúde evidenciadas nos estudos se concentraram nos campos reforço a ação comunitária, desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação dos serviços de saúde. As ações desenvolvidas para efetivar tais estratégias foram o uso de tecnologias em saúde, desenvolvimento de instrumentos de avaliação da AOS exercícios físicos supervisionados, aconselhamento nutricional, entrevistas motivacionais, atividades mediadas por telemedicina e educação em saúde quanto ao uso do CPAP, sendo observado em todos os estudos, repercussões com impactos positivos na recuperação da saúde e na qualidade de vidas das pessoas acometidas por AOS.

A adoção destas estratégias, consideradas promotoras de saúde, nas práticas, programas e serviços de saúde representa grade potencial de transformação social das pessoas e comunidade, em seus espaços micro e macropolíticos, possibilitando a capacitação e o empoderamento para escolhas saudáveis em favor da saúde e bem-estar. Sugere-se ainda, que mais estudos sejam feitos com enfoque nos campos estratégicos da PS, para que o compromisso com a promoção da saúde seja de concretamente efetivado.

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Ottawa charter for health promotion. Ottawa: World Health Organization/Health and Welfare Canada/Canada Public Health Association; 1986.
2. Heidemann ITSB, Cypriano CC, Gastaldo D, Jackson S, Rocha CG, Fagundes E. Estudo comparativo de práticas de promoção da saúde na atenção primária em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil e Toronto, Ontário, Canadá. *Cad. Saúde Pública*. 2018;34(4):e00214516. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00214516>
3. Buss PM, Hartz ZMA, Pinto LF, Rocha CMF. Health promotion and quality of life: A historical perspective of the last two 40 years (1980-2020). *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020; 25(12):4723-35. 2020. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>
4. Gouveia MC et al. Tratado de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cervicofacial da Abordagem Cefálica. 3o ed. GEN: Guanabara Koogan, 2017. ISBN: 9788535289039
5. Lins-Filho OL, Pedrosa RP, Gomes JML, Dantas Moraes SL, Vasconcelos BCE, Lemos CAA, et al. Effect of exercise training on subjective parameters in patients with obstructive sleep apnea: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, vol. 69: Elsevier B.V. 2020. 1-7p.
6. Carneiro-Barrera A, Amaro-Gahete FJ, Díaz-Román A, Guillén-Riquelme A, Jurado-Fasoli L, Sáez-Roca G, et al. Interdisciplinary weight loss and lifestyle intervention for obstructive sleep apnea in adults: Rationale, design and methodology of the interapnea study. *Nutrients*. 2019;11(9): 2227. Available from: <https://doi.org/10.3390/nu11092227>.
7. Mehrtash M, Bakker JP, Ayas N. Predictors of Continuous Positive Airway Pressure Adherence in Patients with Obstructive Sleep Apnea. *Lung*. 2019;197(2):115-21. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00408-018-00193-1>.
8. Chang HP, Chen YF, Du JK. Obstructive sleep apnea treatment in adults. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 2020;36(1):7-12. Available from: <https://doi.org/10.1002/kjm2.12130>.
9. Silva RP, Martinez D, Lopez P, Cadore EL. Effect of strength training on sleep apnea severity in the elderly: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2017;18(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2238-3>.
10. Whittemore R, Knafk K. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*. 2005;52(5):546-53. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>.
11. Lockwood C, Porritt K, Munn Z, Rittenmeyer L, Salmond S, Bjerrum M, Loveday H, Carrier J, Stannard D. Chapter 2: Systematic reviews of qualitative evidence. In: Aromataris E, Munn Z (Editors). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. JBI, 2020. Available from: <https://synthesismanual.jbi.global>. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-03>
12. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: a updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
13. Moss J, Tew GA, Copeland RJ, Stout M, Billings CG, Saxton JM, et al. Effect of a pragmatic lifestyle intervention for reducing body mass in obese adults with obstructive sleep apnea: A randomised controlled trial. *BioMed Res Int*. 2014; 2014: 102164. Available from: <https://doi.org/10.1155/2014/102164>
14. Cukor D, Pencille M, Halen N, Primus N, Gordon-Peters V, Fraser M, et al. An RCT comparing remotely delivered adherence promotion for sleep apnea assessment against an information control in a black community sample. *Sleep Health*. 2018;4(4):369-76. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.05.001>
15. Abma IL, Rovers MM, Ijff M, Hol B, Nägele M, Westert GP, et al. Does the Patient-Reported Apnea Questionnaire (PRAQ) increase patient-centredness in the daily practice of sleep centres? a mixed-methods study. *BMJ Open*. 2019;9:e025963. Available from: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025963>
16. Hu ST, Yu CC, Liu CY, Tsao LI. The effects of integrated nursing education on quality of life and health-related outcomes among obstructive sleep apnea patients receiving continuous positive airway pressure therapy. *Sleep and Breathing*. 2017;21(4):845-52. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11325-017-1480-y>
17. Kline CE, Ewing GB, Burch JB, Blair SN, Durstine JL, Davis JM, et al. Exercise training improves selected aspects of day time functioning in adults with obstructive sleep apnea. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2012;8(4):357-65. Available from: <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.2022>
18. Silva MVFP, Lustosa TC, Arai VJ, Couto Patriota TLG, Lira MPF, Lins-Filho OL, et al. Effects of acupuncture on obstructive sleep apnea severity, blood pressure control and quality of life in patients with hypertension: A randomized controlled trial. *J Sleep Res*. 2020;29: e12954. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/jsr.12954>
19. Olsen S, Smith SS, Oei TPS, Douglas J. Motivation interviewing (MINT) improves continuous positive airway pressure (CPAP) acceptance and adherence: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2012;80(1):151-63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/a0026302>
20. Lugo VM, Garmendia O, Suarez-Girón M, Torres M, Vázquez-Polo FJ, Negrín MA, et al. Gerenciamento abrangente da apneia obstrutiva do sono por telemedicina: melhoria clínica e custo-efetividade de uma unidade virtual de sono. Um ensaio clínico randomizado. *PLoS ONE*. 2019;14(10): e0224069. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0224069>
21. Robbins R, Senathirajah Y, Williams NJ, Hutchinson C, Rapoport DM, Allegrante JP, et al. Developing a Tailored Website for Promoting Awareness about Obstructive Sleep Apnea (OSA) Among Blacks in Community-Based Settings. *Health Communication*. 2019;34(5):567-75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/10410236.2018.1423865>

22. Van Maanen JP, de Vries N. Long-term effectiveness and compliance of position altherapy with the sleep position trainer in the treatment of positional obstructive sleep apnea syndrome. *Sleep*. 2014;37(7):1209-15. Available from: <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.3840>.
23. Servantes DM, Javaheri S, Kravchychyn ACP, Storti LJ, Almeida DR, de Mello MT, et al. Effects of Exercise Training and CPAP in Patients With Heart Failure and OSA: A Preliminary Study. *Chest*. 2018 Oct 1;154(4):808-17. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chest.2018.05.011>
24. Isetta V, Negrín MA, Monasterio C, Masa JF, Feu N, Álvarez A, et al. A Bayesian cost-effectiveness analysis of a telemedicine-based strategy for the management of sleep apnoea: A multicentre randomised controlled trial. *Thorax*. 2015;70(11):1054-61. Available from: <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2015-207032>
25. Sparrow D, Aloia M, DeMolles DA, Gottlieb DJ. A telemedicine intervention to improve adherence to continuous positive airway pressure: A randomised controlled trial. *Thorax*. 2010;65(12):1061-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/thx.2009.133215>
26. Bouloukaki I, Giannadaki K, Mermigkis C, Tzanakis N, Mauraoudi E, Moniaki V, et al. Intensive versus standard follow-up to improve continuous positive airway pressure compliance. *Eur Respir J*. 2014;44(5):1262-74. Available from: <https://doi.org/10.1183/09031936.00021314>
27. Garbarino S, Magnavita N. Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS), metabolic syndrome and mental health in small enterprise workers. Feasibility of an action for health. *PLoS ONE*. 2014;9(5):e97188. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097188>
28. Tuomilehto H, Seppä J, Uusitupa M, Peltonen M, Martikainen T, Sahlman J, et al. The impact of weight reduction in the prevention of the progression of obstructive sleep apnea: An explanatory analysis of a 5-year observational follow-up trial. *Sleep Medicine*. 2014;15(3):329-35. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2013.11.786>.
29. Ackel-D'Elia C, Silva AC da, Silva RS, Truksinas E, Sousa BS, Tufik S, et al. Effects of exercise training associated with continuous positive airway pressure treatment in patients with obstructive sleep apnea syndrome. *Sleep and Breathing*. 2012;16(3):723-35. Available from: [10.1007/s11325-011-0567-0](https://doi.org/10.1007/s11325-011-0567-0)
30. Pépin JL, Jullian-Desayes I, Sapène M, Treptow E, Joyeux-Faure M, Benmerad M, et al. Multimodal Remote Monitoring of High Cardiovascular Risk Patients with OSA Initiating CPAP: A Randomized Trial. *Chest*. 2019;155(4):730-9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chest.2018.11.007>
31. Schütz TC, Cunha TC, Moura-Guimarães T, Luz GP, Ackel-D'Elia C, Alves ES, et al. Comparação dos efeitos da pressão positiva contínua nas vias aéreas, aparelho oral e treinamento físico na síndrome da apnéia obstrutiva do sono. *Clinics*. 2013;68(8):1168-1174. Available from: [https://doi.org/10.6061/clínicas/2013\(08\)17](https://doi.org/10.6061/clínicas/2013(08)17)
32. Herkenrath SD, Treml M, Priegnitz C, Galetke W, Randerath WJ. Effects of respiratory muscle training (RMT) in patients with mild to moderate obstructive sleep apnea (OSA). *Sleep and Breathing*. 2018;22(2):323-8. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11325-017-1582-6>
33. Lai A, Fong D, Lam J, Mensagem I. Eficácia a longo prazo de um programa de educação para melhorar a adesão com resultados positivos contínuos tratamento de pressão das vias aéreas para obstrução apneia do sono [Internet]. *Hong Kong Med J*. 2017; 23 (Suppl 2): S24-7. PMID: 29938667. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29938667/>.
34. Jackson M, Collins A, Berlowitz D, Howard M, O'Donoghue F, Barnes M. Efficacy of sleep position modification to treat positional obstructive sleep apnea. *Sleep Medicine*. 2015;16(4):545-52. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.01.008>
35. Gokmen GY, Akkoynlu ME, Kilic L, Algun C. The Effect of Tai Chi and Qigong Training on Patients with Obstructive Sleep Apnea: A Randomized Controlled Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2019;25(3):317-25. Available from: <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0197>
36. Czeresnia, D; Freitas, C. Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz. 2009.
37. Roso A, Romanini M. Empoderamento individual, empoderamento comunitário e conscientização: um ensaio teórico. *Psicologia e Saber Social*. 2014; 3(1):83-95. Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/psi-sabersocial/article/view/12203>.
38. Kleba, ME; Wendausen A. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. *Saúde Soc. São Paulo*. 2009;18(4):733-743. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902009000400016>
39. Gamboa, LVC. Práticas de promoção da saúde no contexto da atenção primária no Brasil e no mundo: o descompasso teoria e prática. *APS em revista*. 2019;1(1):50-61. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/aps.v1i1.3>
40. Queiroz DLC, Yui MS, Braga AA, Coelho ML, Küpper DS, Sander HH, et al. Adherence of obstructive sleep apnea syndrome patients to continuous positive airway pressure in a public service. *Braz J Otorhinolaryngol*. 2014;80(2):126-30. Available from: <https://doi.org/10.5935/1808-8694.20140027>.
41. Silva TC, Carvalho AG, Tholl AD, Borrego MAR, Soto PJJ, Viegas SMF. SAÚDE DEBATE. A tecnossocialidade no cotidiano de profissionais da atenção primária e promoção da saúde: scoping review. *Saúde Debate*. 2021;45(131): 1183-1198. Available from: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113117>
42. Maeyama MA, Jasper CH, Nilson LG, Dolny LL, Cutolo LRA. Promoção da saúde como tecnologia para transformação social. *Revista Brasileira de Tecnologias Sociais*. 2015;2(2):129-143. Disponível em: <https://doi.org/10.14210/rbts.v2n2.p129-143>