



PHILIPS
RESPIRONICS

Apneia do sono

Redescubra
os sonhos

Durma melhor de noite. Seja mais produtivo durante o dia.

Está na altura de **viver a vida** que deseja.

A apneia do sono pode ser uma doença confusa e profundamente inquietante – mas você não está sozinho.

Criámos esta ferramenta para responder às suas perguntas e ajudá-lo a compreender o que é a apneia do sono e a redescobrir os seus sonhos.

Além deste guia abrangente, poderá consultar outras informações úteis em:

www.philips.pt/saos

Sinais comuns de apneia do sono¹

Sintomas diurnos



Adormecer durante atividades de rotina



Dores de cabeça ao início da manhã



Sonolência durante o dia



Falta de concentração



Irritabilidade

Sintomas noturnos



Observação de pausas na respiração



Ressonar persistente e alto



Asfíxia ou respiração difícil



Sono inquieto



Idas frequentes à casa de banho

É frequente as pessoas com apneia do sono não saberem que sofrem dessa doença. Normalmente, só se consulta um médico quando se manifesta um ou mais dos sintomas reveladores¹.

Se apresentar mais do que um dos sintomas indicados à esquerda, fale com o seu médico.

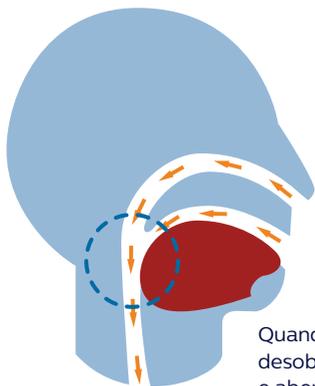
Ao descobrir que se tem apneia do sono, costumam surgir inúmeras perguntas.

Este guia fornece informações que deverá abordar com o seu médico.

O que é a apneia do sono e quais são os potenciais riscos¹?

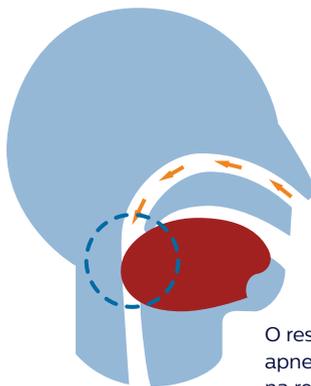
As pessoas com apneia do sono param de respirar várias vezes enquanto dormem porque ocorre um colapso das suas vias respiratórias, perturbando-lhes o sono. Esta experiência é muitas vezes esgotante e pode ser extremamente assustadora para quem dorme ao lado.

Vias respiratórias abertas



Quando estão desobstruídas e abertas, as vias respiratórias superiores permitem que o ar circule livremente de e para os pulmões.

Vias respiratórias fechadas



O ressonar e as apneias (pausas na respiração) ocorrem quando ocorre um colapso das vias respiratórias superiores.



Se não for tratada, a apneia do sono pode aumentar o risco de surgimento de várias doenças potencialmente fatais, nomeadamente²:

- Doença cardiovascular
- Diabetes
- Ritmos cardíacos anormais
- Tensão arterial alta
- Acidente vascular cerebral

Algumas medidas simples podem ajudar no tratamento da apneia do sono, tais como¹:

- Perda de peso
- Evitar beber álcool ao fim da noite
- Dormir de lado

1. Fonte: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

2. Brill, Anne-Kathrin, How to Avoid Interface Problems in Acute Noninvasive Ventilation, *Breathe*, September 2014, Vol 10, No 3, 231 - 242.

Como se faz o diagnóstico

O primeiro passo é consultar o seu médico, que lhe fará uma série de perguntas simples para determinar o seu risco e, se suspeitar que sofre de apneia do sono, encaminhá-lo-á para um especialista do sono, a fim de realizar mais testes.

O que acontece no especialista do sono?

Tal como o seu médico, o especialista do sono irá fazer-lhe uma série de perguntas simples para determinar a probabilidade de que sofra de apneia do sono. Utilizará também vários dispositivos de despiste simples para decidir se é necessário realizar um estudo do sono durante a noite.



Por que é que isto tem de ser feito durante a noite?

O especialista do sono pode recomendar uma polissonografia (PSG) ou uma poligrafia respiratória. Os estudos do sono são os testes mais exatos para diagnosticar a apneia do sono.



O que acontece se me for diagnosticada apneia do sono?

Não se preocupe, não é o único. Algumas medidas simples podem ajudar no tratamento da apneia do sono, nomeadamente a perda de peso, evitar beber álcool ao fim da noite e dormir de lado. O especialista do sono também pode receitar terapia PAP, que pode limitar o risco potencial de desenvolvimento de doenças mais graves¹.



1. Fonte: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.
3. Questionário STOP-Bang, propriedade da University Health Network.



Responda ao questionário de sintomas da apneia do sono³

Descubra se está em risco. Visite sleepapnea.com, selecione o seu país ao fundo da página, responda ao questionário de sintomas e partilhe os resultados com o seu médico para falarem sobre as suas opções.

www.philips.pt/saos

O que precisa de saber sobre o **tratamento**

A terapia CPAP (pressão positiva contínua nas vias respiratórias) é um tratamento eficaz para a apneia do sono. Evita o colapso das vias respiratórias superiores durante o sono ao fornecer-lhes um fluxo suave de ar, o que lhe permite respirar livremente. A terapia PAP tem quatro componentes principais¹:



O dispositivo

O dispositivo CPAP é o tratamento mais frequentemente utilizado para a apneia do sono¹, fornecendo uma pressão positiva contínua de ar, de forma a manter as vias respiratórias superiores abertas. O tubo é utilizado para transportar o ar, do dispositivo terapêutico para a máscara.

O humidificador

Pode adicionar-se um humidificador ao dispositivo, a fim de acrescentar humidade ao ar que lhe é administrado pelo dispositivo terapêutico. Desta forma, o humidificador pode ajudar a reduzir alguns dos efeitos secundários da terapia, tais como a irritação nasal e a secura das vias respiratórias superiores¹.

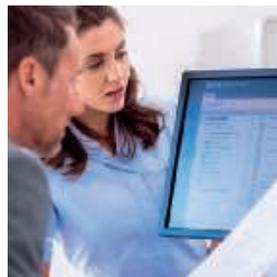


A máscara

Uma máscara confortável e bem ajustada é um fator essencial para se conseguir seguir o tratamento diariamente.

Está disponível uma série de opções diferentes para ir ao encontro das necessidades de cada um. Uma vez encontrada a máscara que lhe convém, é importante realizar a devida manutenção. Inspeccione frequentemente a sua máscara quanto a sinais de desgaste e, quando considerar que é preciso substituí-la, contacte o seu especialista do sono.

Encontre a máscara adequada para si em www.philips.pt/saos



Seguimento da terapia

O aspeto mais importante do seu tratamento é o seguimento da terapia. Todos os dispositivos modernos têm sistemas integrados de gestão de dados que registam a frequência com que o dispositivo é utilizado e a eficácia durante essa utilização. Estes dados permitem ao especialista do sono compreender melhor a evolução do seu tratamento.

Alguns dispositivos mais recentes comunicam automaticamente com o especialista do sono através da sua ligação à Internet doméstica, o que ajuda a reduzir o número de consultas necessárias.

1. Fonte: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.



Nem toda a tecnologia **se preocupa** como a nossa

Cada uma das nossas máscaras foi concebida para o ajudar através de uma combinação de funcionalidades e tecnologias exclusivas. Compreendemos a importância da máscara escolhida proporcionar a experiência mais normal e natural possível. É importante escolher uma máscara facial CPAP que trate a sua apneia do sono de forma eficaz, maximizando simultaneamente o seu conforto. Em seguida, apresentamos uma variedade de opções de máscaras.



Máscaras de almofadas

Uma boa solução caso se sinta claustrofóbico com máscaras que cubram grande parte do rosto ou caso tenha um desvio do septo e/ou pelos faciais.



Máscaras nasais

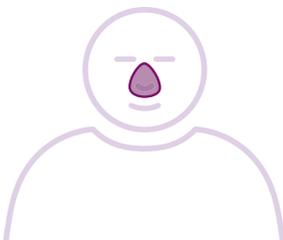
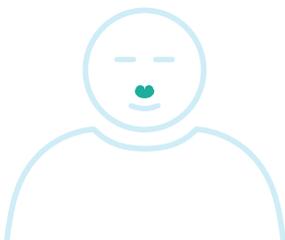
Geralmente apresentadas como a primeira opção, as máscaras nasais costumam ser mais pequenas e leves do que as máscaras faciais. Se for necessária uma pressão de ar superior, as máscaras nasais poderão proporcionar um maior conforto para as narinas do que as máscaras de almofadas².



Máscaras faciais completas

Ideais se sofrer de obstrução nasal ou congestão frequente devido a alergias ou sintomas de constipação. Igualmente adequadas se continuar a respirar pela boca de noite apesar de tentar a combinação de uma máscara nasal ou de almofadas com uma humidificação aquecida ou um suporte de queixo².

2. Brill, Anne-Kathrin, How to Avoid Interface Problems in Acute Noninvasive Ventilation, *Breathe*, September 2014, Vol 10, No 3, 231 - 242.



Escolher a máscara certa para si

É importante escolher uma máscara CPAP que trate a sua apneia do sono de forma eficaz, maximizando simultaneamente o seu conforto.

Fale com o seu médico sobre as suas necessidades específicas para determinar qual a máscara ideal para si.

Selecione os pontos abaixo que melhor se aplicam ao seu caso para determinar a opção ideal para si.

Durante o sono, normalmente eu:

Respiro pela **boca**

A opção certa para si poderá ser uma máscara facial completa de gel.

A máscara Amara Gel é a nossa máscara facial completa de gel mais pequena e mais leve. A avançada tecnologia de gel é mais suave, promovendo o conforto e ajudando as pessoas a terem o sono que merecem.



Respiro pela **boca** e aprecio um campo de visão desimpedido

A opção certa para si poderá ser uma máscara facial completa colocada por baixo do nariz.

A máscara facial completa Amara View tem um design minimalista de colocação por baixo do nariz. É a única máscara facial completa concebida de modo a não causar marcas vermelhas na ponte do nariz.



Respiro pelo **nariz** e aprecio o conforto e a liberdade de movimentos

A opção certa para si poderá ser uma máscara nasal de colocação por baixo do nariz.

A máscara DreamWear oferece-lhe a possibilidade de escolher a posição mais confortável para dormir e foi concebida para melhorar a sua experiência com a terapia do sono.



Respiro pelo **nariz** e aprecio o conforto e a estabilidade

A opção certa para si poderá ser a máscara nasal de gel TrueBlue com tecnologia Auto Seal.

A máscara TrueBlue foi concebida para oferecer um elevado grau de conforto e estabilidade com o mínimo de ajustes necessário.



Respiro pelo **nariz** e aprecio o conforto e a familiaridade

A opção certa para si poderá ser uma máscara nasal.

A máscara Wisp possui um design compacto exclusivo criado para maximizar o conforto e minimizar o contacto facial, incluindo uma almofada para colocação na ponta do nariz que assenta abaixo da ponte do nariz.



Respiro pelo **nariz** e aprecio o contacto facial mínimo

A opção certa para si poderá ser uma máscara de almofadas.

A máscara Nuance é a primeira e única máscara de contacto mínimo com o poder de vedação e conforto de uma plataforma com almofadas de gel. A máscara Nuance foi concebida para proporcionar um sono confortável e menos invasivo.





*Todas as informações contidas neste material destinam-se exclusivamente a fins educativos e informativos e não pretendem substituir os pareceres, diagnósticos ou tratamentos de um profissional de saúde. Se tiver dúvidas sobre a sua saúde ou a de um familiar, consulte o seu médico de família.

*Os produtos comercializados pela Philips Respironics estão em conformidade com a legislação atual.

© 2017 Koninklijke Philips N.V. Todos os direitos reservados.
As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.
As marcas comerciais são propriedade da Koninklijke Philips N.V.
ou dos respetivos proprietários.

www.philips.pt/saos

JAM 3/29/17 PN484939