

A ALMOFADA É A MELHOR CONSELHEIRA

DIA MUNDIAL DO SONO | 2020

CONSELHOS PARA DORMIR MELHOR

www.vitalaire.pt



CPAP O SEU GRANDE AMIGO NO TRATAMENTO DO SÍNDROME DE APNEIA DO SONO

Metade dos homens e um quarto das mulheres sofrem de Síndrome de Apneia do Sono / SAS. Infelizmente muitas situações ainda não estão diagnosticadas.

Não é o seu caso, porque a sua doença já está a ser tratada com um dispositivo de pressão positiva contínua, também conhecido pela sigla inglesa de CPAP (ou AutoCPAP). Há outros tratamentos mas, no seu caso, esta foi considerada a forma de tratamento ideal.

O SEU MÉDICO JÁ LHE EXPLICOU QUE A DOENÇA É GRAVE E CRÓNICA. É UMA DOENÇA PARA TODA A VIDA. NÃO TEM CURA MAS É TRATÁVEL COM O CPAP.

Os atuais aparelhos são silenciosos, têm dimensões e peso reduzidos. São facilmente transportáveis. Trabalham a corrente alternada e contínua, gastam muito pouca energia elétrica. Dispõem, antes de mais, de mecanismos que tornam a sua adaptação muito fácil.



COM O CPAP O RESSONAR E AS APNEIAS DESAPARECEM, O OXIGÉNIO E DIÓXIDO DE CARBONO NORMALIZAM. VOLTA O SOSSEGO AO QUARTO.

MAIS QUALIDADE DE VIDA

Os **microdespertares**, interrupções sucessivas da continuidade do sono, que acompanham as apneias desaparecem e há um aumento imediato das fases profundas do sono. O sono torna-se reparador.

A **sonolência diurna** excessiva regride. O raciocínio e a memória melhoram. A depressão, a ansiedade e insónia que frequentemente acompanham a doença tendem a melhorar.

O CPAP contribui decisivamente para a recuperação da **disfunção erétil** que muitos homens com a doença apresentam. O desejo sexual na mulher aumenta.

A **hipertensão arterial**, que está presente na esmagadora maioria dos doentes com SAS, estabiliza. Em muitos casos é possível reduzir a dose ou o número de medicamentos para controlar a tensão arterial.

As **arritmias cardíacas** são muito frequentes nos doentes com SAS. Sem CPAP, e por muito rigoroso que seja o tratamento médico do seu cardiologista, a arritmia irá sempre piorar.

Também o **enfarte agudo do miocárdio** é comum no doente com SAS. O CPAP limita muito a possibilidade de o ter ou repetir.

O mesmo ocorre com os **acidentes vasculares cerebrais (AVC)**. Em cada dez casos de AVC, quatro ocorrem em doentes com SAS. O CPAP evita em muitos casos o aparecimento do primeiro, e sobretudo a repetição do episódio.

TRATAMENTO TOTALMENTE GRATUITO

Seguramente já reparou que o tratamento é gratuito. Porquê gratuito, numa altura em que temos que pagar tudo, incluindo a saúde? O Serviço Nacional de Saúde (SNS) paga porque as contas estão muito bem feitas.

É mais barato pagar um tratamento que em si é dispendioso (sim, o seu CPAP é caro) do que pagar as contas de uma fatalidade cardíaca ou cerebral. Ou as consequências de um acidente rodoviário ou profissional, tão comuns nos doentes com SAS não tratado.

O SNS PAGA TAMBÉM O ENSINO, ASSISTÊNCIA, E AS REVISÕES QUE A EMPRESA DE CUIDADOS RESPIRATÓRIOS DOMICILIÁRIOS QUE LHE FORNECEU O SEU CPAP FAZ.

SEJA ADERENTE

Este sistema de apoio é raro na Europa e no mundo. O SNS proporciona-lhe tudo isto. A si, só lhe pede que seja aderente.

TRATAMENTO CPAP UM COMPROMISSO PARA O SEU BEM

São escassos os casos em que se pode descontinuar o aparelho. É possível nalgumas pessoas que tendo obesidade, emagreceram, com ou sem cirurgia, dezenas de quilogramas. Também pode ocorrer nalgumas doenças muito raras.

PORTANTO, O CPAP TRATA A SUA DOENÇA E AS COMPLICAÇÕES QUE LHE ESTÃO ASSOCIADAS. MAS, TEM QUE O USAR SEMPRE. E SEMPRE SIGNIFICA, TODAS AS NOITES E DURANTE TODO O TEMPO DE SONO.

Sabemos que no início do tratamento há, no casal, situações de algum embaraço no uso de CPAP. Não há razão para tal. Imagine o CPAP como uma prótese. Um par de óculos por exemplo.

Olhe que já lá vão os tempos em que se gozava com isso. Agora estão na moda.

PARA TERMINAR, NÃO SE ESQUEÇA QUE O SONO É MUITO IMPORTANTE PARA O SEU BEM-ESTAR. O CPAP RESOLVE A APNEIA DO SONO. TEM QUE SER COMPLETADO COM **REGRAS PARA BEM DORMIR.**

EIS AS PRINCIPAIS:

- Ter um **horário regular de deitar e acordar**. A hora de acordar deve ser a mesma todos os dias. Ao fim de semana, se necessário, durma não mais do que uma hora do que o habitual.
- **Evitar fumar** e **ingerir bebidas alcoólicas** ou com **cafeína**, nas quatro horas anteriores ao início do sono.
- Recomenda-se **atividade física regular** ao final da tarde e ao início da manhã.
- A **temperatura no quarto** deve situar-se entre os 18-20°C. O ambiente deve ser **silencioso** e **sem luminosidade**. Televisão, relógios e telemóveis devem ser banidos do quarto. Transforme o seu quarto num santuário sóbrio dedicado ao sono.

Dr. Joaquim Moita
Presidente da Associação Portuguesa de Sono

SIGA OS CONSELHOS DO SEU MÉDICO. O SONO É MUITO IMPORTANTE PARA O SEU BEM-ESTAR.

CUIDADOS RESPIRATÓRIOS DOMICILIÁRIOS
800 201 550
GRÁTIS | 365 DIAS | 24H/DIA

Apoio científico:

APS ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SONO

VitalAire