

Como iniciar a terapia com CPAP



Um guia completo



Índice

Como iniciar a terapia com CPAP.	1
O que você precisa saber sobre os equipamentos de CPAP.	5
Como escolher o aparelho e os acessórios de CPAP corretos.	9
Como se adaptar a uma nova rotina noturna com a terapia de CPAP.	14
Como conversar com sua família e amigos sobre a apneia do sono.	18
Dicas de viagem para usuários de CPAP.	22

Como iniciar a terapia com CPAP





Este e-book da Quallys oferece uma visão geral da apneia do sono e como você pode tratá-la com a terapia com CPAP.

Este guia foi desenvolvido para ajudar você a iniciar o tratamento da apneia do sono e fornecer ferramentas e recursos para ajudá-lo a ter sucesso na terapia com CPAP.

O tratamento da apneia do sono desempenha um papel importante na melhora do seu nível de energia e da saúde em geral.

Vamos fazer você voltar a se sentir melhor todos os dias com um sono reparador!

Muitas das consequências da apneia do sono, como a fadiga, são óbvias. Mas é importante saber que a apneia do sono não tratada foi correlacionada com uma variedade de problemas de saúde.

Alguns dos problemas de saúde relacionados à apneia do sono são:



Hipertensão²
(pressão alta)



Baixo controle da glicose³
(se você tem diabetes tipo 2)



Derrame



Insuficiência
cardíaca

O que é a terapia com CPAP?

CPAP significa pressão positiva contínua nas vias aéreas (*continuous positive airway pressure*). Promovendo de forma suave a desobstrução das vias aéreas, o CPAP fornece ar para os pulmões, mantendo-os ventilados para que você possa respirar.

Usaremos "CPAP" como um termo geral em todo este e-book para nos referir aos diferentes tipos de terapias e equipamentos de pressão positiva nas vias aéreas (PAP – *positive airway pressure*) usados para tratar a apneia do sono. Saiba mais sobre terapias de CPAP, APAP e de binível na página 7.

Existem muitos benefícios no tratamento contínuo com CPAP, como:

Sono ininterrupto

O sucesso da terapia com CPAP significa despertares noturnos menos frequentes quando você para de respirar.

Mais energia durante o dia

Em vez de sentir-se exausto, você pode acordar energizado, pronto para enfrentar o dia.

Menos dor de cabeça

A terapia com CPAP pode auxiliar na redução de dores de cabeça causadas pela falta de oxigênio quando você para de respirar.

Redução do ronco

Menos ronco significa uma experiência de sono mais tranquilo e um parceiro mais feliz.

O que você precisa saber sobre equipamentos de CPAP



Equipamento de CPAP

Gerador de fluxo (aparelho de CPAP ou de APAP)



Arnês (fixador de cabeça)



Almofadadas das máscaras



Facial



Nasal



Almofadas
nasais

Acessórios



Tubo de ar (ou
traqueia)



Câmara
Umidificadora



Filtros de ar

Veja como funciona tudo junto



Tipos de terapia com pressão positiva

CPAP

Envia um fluxo de ar pressurizado suave e contínuo para os pulmões. Este nível de pressão é determinado e prescrito pelo seu médico/especialista em sono.

APAP

Ajusta automaticamente a pressão do ar ao longo da noite, com base na sua posição e na patência das vias aéreas. Os aparelhos da ResMed têm uma configuração de APAP chamada AutoSet™ que ajusta a pressão respiração por respiração.

Binível

Ideal para pacientes com apneia do sono que têm problemas para se adaptar a um fluxo de ar contínuo e com pressão fixa. Uma pressão é para abrir as vias aéreas e a segunda é para oferecer alívio quando você expira.

Binível ou Bipap?

O fornecedor do seu equipamento ou médico do sono pode se referir a um aparelho binível como Bipap.

Embora sejam essencialmente a mesma coisa, a palavra correta para descrever a versão da marca ResMed desse equipamento é binível.

Substituindo partes do seu sistema de CPAP

Como você sabe, seu sistema de CPAP é composto por várias peças. Assim como um carro, o sistema funciona melhor com a manutenção adequada, que envolve a substituição regular de certas peças. Aqui está uma lista útil de itens que devem ser substituídos regularmente para garantir que você esteja recebendo a terapia ideal, conforto e efetividade. Quando o seu sistema de CPAP estiver funcionando da melhor maneira, você perceberá a diferença.



Sistema de
armação da
máscara
Troca recomendada
anualmente



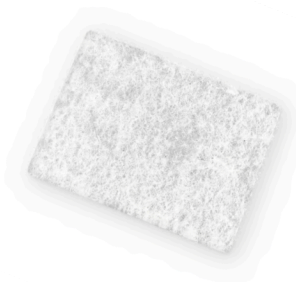
Tubo de ar
Troca recomendada
a cada 6 meses



Almofadas
Troca recomendada
a cada 6 meses



Umidificador
Troca recomendada
a cada 6 meses



Filtros de ar
Troca recomendada
a cada 3 meses*



Arnês
(fixador de
cabeça)
Troca recomendada
a cada 6 meses

7 em 10 pacientes de PAP dizem
que dormem melhor após a
substituição das peças.⁵

1 em 3 pacientes dizem que
dormem mais após a
substituição das peças.⁵

*Sugerimos que seja inspecionado mensalmente

8 O que você precisa saber sobre equipamentos de CPAP

Como escolher o aparelho e os acessórios de CPAP corretos



Escolhendo o aparelho de CPAP correto

Nossos equipamentos de CPAP mais recentes foram projetados para tornar a terapia mais confortável, silenciosa e o mais conveniente possível. Aqui estão apenas algumas das funções dos aparelhos ResMed Air10 que te auxiliam no alcançar sucesso com a terapia de CPAP:

Detecção de vazamento

O AirSense ResMed detecta quando há um vazamento devido à perda de vedação da máscara ou à abertura da boca durante o sono. A detecção de vazamento ajusta a pressão para que você possa continuar dormindo, sem ser perturbado.

Controle climático

O controle climático mede a temperatura do ambiente e mantém o nível de umidade em suas configurações.

AutoRamp™

O AutoRamp auxilia na adaptação à terapia de CPAP para que você possa adormecer com facilidade. Essa configuração em formato de rampa fornece baixa pressão de ar enquanto você ainda está acordado. Em seguida, usando a detecção de início do sono, ela aumenta automaticamente a pressão até atingir o nível prescrito.

Ajuste de altitude

O ajuste de altitude define automaticamente a pressão certa para o seu aparelho com base na altitude (até 2500 metros)

Alívio da pressão expiratória (EPR™ - *Expiratory pressure relief*)

Um recurso de conforto, o EPR mantém a pressão ideal enquanto você inspira e reduz a pressão enquanto expira.

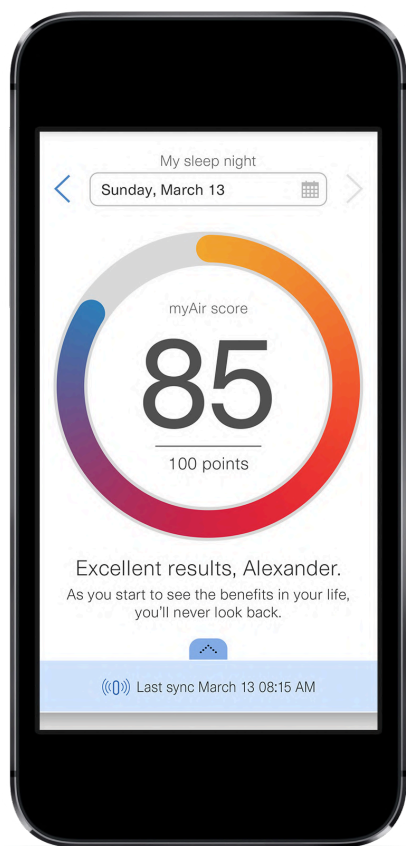
Aplicativo myAir™ para Air10™ da ResMed*

O myAir é o nosso aplicativo de rastreamento pessoal da terapia da apneia do sono que possui instruções úteis, vídeos e informações personalizadas com base nos dados do seu aparelho Air10. Veja a próxima página para mais detalhes.

Acompanhe sua terapia de CPAP

Disponível exclusivamente para os aparelhos ResMed, o myAir é um aplicativo gratuito e fácil de usar que permite que você saiba como dormiu na noite anterior e ajuda a manter o controle durante toda a sua jornada de terapia para apneia do sono.

myAir™



* A identidade do paciente e os dados correspondentes utilizados são fictícios.



Pontuação do myAir

Por meio de pontos, acompanhe diariamente como foi seu sono na noite anterior.



Você sempre motivado

O aplicativo comemora com você as conquistas importantes na sua jornada.



Dicas

Aprenda maneiras de melhorar seu conforto e dormir melhor, enviado por e-mail ou texto.



Alertas

Saiba se algo está errado com sua máscara ou aparelho e como corrigi-lo.



Ferramentas personalizadas

Instruções, vídeos e informações personalizadas com base no seu aparelho de CPAP e tipo de máscara.

Faça o download do aplicativo myAir para iPhone® Apple® na App Store® ou para Android™ na loja do Google Play™.



Como escolher a máscara correta

Sua máscara é um dos componentes mais importantes da terapia com CPAP. Uma ótima máscara pode tornar a terapia confortável e bem-sucedida, por isso escolher o modelo correto é importante. Existem vários tipos de máscaras para escolher:



Por que escolher a máscara Facial?

Se você respira com a boca aberta, esta é a máscara para você. Cobre tanto a área do nariz quanto a da boca.



Por que escolher a máscara Nasal?

Se você respira pelo nariz, mas se sente mais confortável com uma máscara que cobre sua região nasal, uma máscara nasal é uma ótima opção.



Por que escolher a máscara de Almofadas Nasais?

Se você está procurando uma máscara leve que tenha o mínimo de contato facial, uma máscara de almofadas nasais é a solução perfeita.

Antes de escolher a máscara, informe ao profissional de saúde se você possui:

- Alergias crônicas ou sazonais
- Desvio de septo
- Cirurgias nasais anteriores
- Pólipos nasais

Acessórios de CPAP

A terapia com CPAP inclui muito mais do que o próprio aparelho. Aqui está um breve resumo das peças essenciais que devem ser substituídas com determinada frequência:



Tubo de ar (ou traqueia) A ResMed oferece várias opções de tubos. Com um tubo aquecido ResMed ClimateLineAir™, você respira ar aquecido durante a terapia com CPAP para maior conforto.



Filtros de ar

Os filtros de CPAP são projetados para impedir que os alergênicos cheguem aos pulmões. Os filtros devem ser substituídos regularmente como parte da manutenção da terapia. Se você tem alergias crônicas, pode ser necessário substituir os filtros de ar com mais frequência. Além disso, a troca do filtro também é importante para a manutenção da vida útil do equipamento.



Câmara Umidificada ra

Acâmara do umidificador, também conhecida como reservatório de água, foi projetada para reduzir a secura no nariz e na boca. Preencha-o com água destilada e desfrute do ar úmido que mantém a boca e o nariz umidificados.

Se você tem alergias, aqui estão algumas dicas sobre como ajustar seu aparelho de CPAP:

1. Um tubo aquecido ClimateLineAir da ResMed pode ajudar a reduzir os sintomas da via aérea superior e melhorar o conforto respiratório.*
2. Use filtros de ar hipoalergênicos.

*Quando usado em combinação com o Climate Control e o umidificador HumidAir em seu aparelho ResMed.

Como se adaptar a uma nova rotina noturna com a terapia com CPAP



Dicas para se acostumar com sua máscara de CPAP

Acostumar-se à máscara de CPAP é diferente para cada um. Algumas

pessoas adaptam-se à máscara imediatamente, enquanto outras precisam de mais tempo para se sentirem confortáveis.

Aqui estão algumas dicas importantes para adaptar-se a uma máscara de CPAP quando você dormir:

Use sua máscara em casa

Para se acostumar com a sensação da sua máscara, desconecte-a do aparelho e da traqueia e use-a enquanto lava a louça, dobra a roupa ou realiza outras atividades em casa.

Pratique respirar contra a pressão

Respirar contra a pressão do seu aparelho de CPAP pode parecer incomum a princípio, mas se você praticar antes de ir dormir, você se adaptará mais rapidamente. Tente ouvir música, ler ou assistir TV na cama com a máscara.

Faça pequenos ajustes na sua máscara

Acordando com marcas vermelhas? Solte as tiras da máscara pela manhã. Máscara saindo durante a noite? Aperte quando acordar. Faça os ajustes até encontrar o ajuste correto.

Não desista!

Pode levar uma semana ou mais até que você se sinta confortável com a sua máscara, então não desista. Dê a si mesmo o tempo necessário para se sentir confortável, acordado e revigorado pela manhã. E não se esqueça de usá-la todas as noites!

Tente uma máscara diferente

Você tem opções - explore-as se continuar tendo problemas com a terapia. Se você estiver se sentindo claustrofóbico, considere uma máscara nasal ou de almofadas nasais. Se sua máscara de almofadas nasais está incomodando, tente uma máscara nasal. Se você acorda com a boca seca ou descobre que está abrindo a boca durante o sono, pode ser necessária uma máscara facial. Converse com o seu médico sobre uma opção melhor para você.

5 obstáculos à terapia de CPAP e como superá-los

A consistência é o alicerce da terapia, mas antes de se sentir confortável em usar seu CPAP todas as noites, você pode enfrentar alguns desafios. Não se preocupe -isso é normal!

1. Seu nariz e boca estão secos

Verifique a câmara do umidificador - ela está cheia? Você ativou a configuração de umidificação do seu aparelho? Você está abrindo a boca enquanto dorme? Tente aumentar a umidade se a boca e o nariz estiverem secos.

2. Você não consegue adormecer

Use o AutoRamp para ajudá-lo a se adaptar à pressão enquanto adormece. Tente praticar colocando a máscara enquanto estiver acordado, como ler na cama com ela.

3. Sua máscara está vazando

Ajuste as tiras da sua máscara até ficar confortável com um pouco de tensão. Tente reiniciar o processo de ajuste da sua almofada ou almofada nasal contra seu rosto. Se você continuar tendo dificuldade, por favor, avise ao seu médico.

4. Você está tendo dificuldade para expirar

Com os equipamentos Resmed é possível ativar o alívio da pressão expiratória (EPR™), que diminui a pressão quando você expira. Existem três configurações para você escolher. Fale com seu médico para mais informações.

5. A pressão parece muito alta

Muitas pessoas têm problemas para se adaptar à pressão prescrita, mas se você não conseguir tolerar, trabalhe com seu médico ou o profissional de saúde que está te auxiliando para alterar as configurações de conforto. O uso de um aparelho de CPAP pela primeira vez pode parecer antinatural, claustrofóbico ou desconfortável. Use as dicas acima para obter uma terapia confortável e eficaz.

Você sabia?

Nafrente de todas as máscaras ventiladas, você encontrará pequenos orifícios de ventilação projetados para liberar dióxido de carbono expirado. Você deve se preocupar apenas com os vazamentos da máscara que ocorrem quando a máscara se afasta da sua pele.

O que é adesão à terapia do sono?

Ao iniciar a terapia, você provavelmente ouvirá muito a palavra "adesão".

Como paciente, adesão significa permanecer em terapia de forma consistente. É uma meta pessoal para sua saúde a longo prazo.

Para um médico, a adesão é, de certa forma, um termo técnico. É necessário que os dados que seu aparelho de CPAP registra, mostrem que você está usando seu equipamento de CPAP um número determinado de horas por noite e dias por mês.



Como conversar com sua família e amigos sobre a apneia do sono





Para algumas pessoas, ver o parceiro usar uma máscara de CPAP pode ser intimidador ou, pior ainda, assustador. Já outros parceiros não se incomodam com o novo aparelho que de repente passa a estar na mesa de cabeceira de quem ama.

Desde o início dessa jornada, inclua seu parceiro ou família em sua experiência com o CPAP. A resposta deles a sua terapia é essencial para ajudá-lo a permanecer na terapia.



Como tornar sua terapia com CPAP uma experiência divertida em família

Exiba seu equipamento de CPAP

As crianças curiosas adoram saber como as coisas funcionam; portanto, seu primeiro passo deverá ser sentar-se, desmontar seu equipamento e deixar que seus filhos toquem sua máscara, traqueia e outros acessórios. Diga a eles o que cada parte faz, depois remonte o seu equipamento e coloque-o. Como sempre, enfatize a importância da terapia com CPAP para sua saúde.

Acompanhe sua pontuação no myAir

O aplicativo de acompanhamento da terapia do sono **myAir da ResMed** não apenas possui uma interface colorida, mas também fornece uma pontuação com base no desempenho da sua terapia na noite anterior. Mostre aos seus filhos sua pontuação todos os dias, e eles ficarão mais animados com o seu sono -especialmente quando você obtiver 100 pontos perfeitos!

Configure um placar da família

Configure um quadro branco e, todos os dias, peça a seus filhos ou parceiro que preencham a pontuação do seu sono ou até outras informações, como quantas vezes sua máscara vazou na noite anterior.

Seja criativo

Desde a possibilidade de dar um nome ao seu equipamento até decorá-lo com adesivos, deixe seus pequenos tornarem seu aparelho único e parte da família!



Dicas para seu parceiro se acostumar ao seu novo equipamento de CPAP

Seja paciente com seu parceiro

Assim como vê-lo com um novo corte de cabelo, vê-lo com seu equipamento de CPAP pode levar algum tempo para se acostumar. Alguns familiares podem ser intimidados por equipamentos médicos ao lado da cama. Mas os dispositivos de hoje são tão elegantes e silenciosos, que depois que seu parceiro percebe que você está dormindo confortável e silenciosamente, e acorda cheio de energia, eles podem facilmente se adaptar à terapia com CPAP com você.

Discutir os benefícios de saúde do CPAP

Além dos benefícios óbvios de estar mais alerta, fale sobre como a terapia com CPAP pode protegê-lo de outras doenças e a prevalência de vários problemas de saúde perigosos que geralmente coincidem com a apneia do sono não tratada.^{1,4} O CPAP alivia o ronco, por isso, se o seu ronco noturno² estava interrompendo o sono do seu parceiro, você pode assegurar-lo de que seu ronco irá parar se continuar em terapia.

CPAP e sexo

Estudos mostram que homens e mulheres experimentam dificuldades sexuais como resultado da apneia do sono. Com o tratamento da apneia do sono, você pode experimentar uma libido mais forte. Você também não ficará tão cansado todos os dias, o que pode ajudar a intimidade também.

Dicas de viagem para usuários de CPAP



Viagem à trabalho? Pegar um avião para um lugar exótico? Caminhadas em um acampamento para um fim de semana relaxante à beira do lago? Onde quer que você vá, você desejará estar em sua melhor forma. E dormir é absolutamente essencial.

Dicas de viagem com CPAP

Voando com seu aparelho de CPAP? É essencial continuar com a terapia, mesmo quando você estiver viajando. Confira algumas dicas rápidas e links importantes para ajudá-lo a se preparar antes do seu voo.

Como se preparar para a sua viagem:



Entre em contato com o seu médico. Peça um número de contato para suporte, caso seja necessário.



Leve um cabo de extensão de energia. A tomada elétrica mais próxima nem sempre fica perto da sua cama.



Leve o adaptador elétrico apropriado quando viajar para fora do seu país. Seu aparelho de CPAP se converterá automaticamente para a voltagem apropriada da tomada em que você o está conectando, mas você precisará levar o adaptador de tomada correto.



Use água engarrafada no umidificador se não encontrar água destilada. Lembre-se de trocar novamente quando chegar em casa e evite o uso de água da torneira.



Viagens aéreas e segurança aeroportuária para usuários de CPAP

- Leve seu aparelho de CPAP como bagagem de mão para que não seja perdida, danificada ou extraviada pelos carregadores de bagagem.
- Entre em contato com sua companhia aérea sobre a política de viagens com CPAP pelo menos duas semanas antes do seu voo.
- Programe tempo extra para passar pela segurança. Esteja preparado para remover seu aparelho de CPAP de suas malas para que possa passar pelo raio x ou ser inspecionado por agentes de segurança.
- Os scanners de raio x não danificam o seu dispositivo. No entanto, a segurança pode precisar ver a prescrição do seu médico, para certificar-se de que você está carregando equipamento médico. Portanto, mantenha-a à mão!





Viagem ao ar livre? Siga estas dicas

- Verifique com seu médico quando viajar para altitudes de 2500 metros ou mais.

A maioria dos aparelhos compensa automaticamente, mas alguns podem exigir ajuste manual.

- Sem tomada? Sem problemas. A **bateria ResMed Power Station II (RPS II)** permite que você use seu equipamento de CPAP ResMed por até 13 horas enquanto estiver longe de uma tomada. Ótimo para viajantes!



O AirMini torna mais fácil do que nunca levar terapia de CPAP de alta qualidade, não importa aonde a vida o leve. Esteja você viajando a negócios ou a lazer, o AirMini pode ajudá-lo a descansar o máximo possível.

Durma bem em qualquer lugar

O AirMini possui as tecnologias e recursos comprovados da ResMed, para que você nunca precise escolher entre qualidade e conveniência novamente.

Pequeno e leve

Pesando cerca de 300g, o AirMini cabe na palma da sua mão.

Umidificação sem água

Osciladores de calor e umidade HumidX™ fornecem umidificação confortável e eficaz.

Aplicativo AirMini

Ajuste convenientemente as configurações de conforto do AirMini a partir de um aplicativo no seu smartphone.

Saiba mais em espacoquallys.com.br/airmini





Fale com a gente:
(51) 3095-0395

Fique conectado com a Quallys

 espacoquallys.com.br

 [@espacoquallys](https://www.instagram.com/espacoquallys)

 [@espacoquallys](https://www.youtube.com/espacoquallys)

MOINHOS DE VENTO

Rua Eudoro Berlink, 88
Porto Alegre/RS

NOVA LOJA

CRISTÓVÃO COLOMBO

Av. Cristóvão Colombo, 1630
Bairro Floresta, Porto Alegre, RS
Ponto de Referência:
Ao lado do Corpo de Bombeiros
da Cristóvão

CENTRO

Rua Professor Annes Dias, 150
Centro, Porto Alegre, RS
Ponto de Referência:
Em frente ao Hospital Santa
Casa

ZONA SUL

Av. Wenceslau Escobar, 1838
Bairro Tristeza, Porto Alegre, RS
Ponto de Referência:
Em frente à Unimed do
Shopping Passeo Zona Sul



QUALIDADE DE VIDA & SAÚDE