

O que é o CPAP?

CPAP é um aparelho para o tratamento da apneia do sono. A sigla CPAP significa “pressão positiva contínua nas vias aéreas”.

O CPAP funciona com um compressor de ar que “sopra” ar no nariz e na garganta através de uma mangueira e máscara. O ar do CPAP não deixa a garganta fechar durante o sono e impede que a pessoa tenha ronco e apneias. O CPAP é considerado o melhor tratamento para a apneia do sono moderada a grave.

Quais as vantagens de usar o CPAP para tratar a apneia do sono?

Existem três principais benefícios:

- **Melhora dos sintomas:** a maioria dos pacientes com apneia do sono que usa o aparelho quando dorme, refere melhora da sonolência durante o dia e melhora da qualidade de vida. O uso do CPAP reduz o risco de acidentes no trânsito e no trabalho porque os pacientes dormem melhor e ficam mais descansados.
- **Menor risco de doença cardiovascular e diabetes:** o uso do CPAP pode diminuir a pressão arterial de quem tem pressão alta e diminuir a chance de ter um ataque cardíaco, arritmia e derrame. O tratamento da apneia do sono com o CPAP também ajuda a controlar a diabetes.
- **Controle do ronco:** o CPAP trata o ronco e as apneias durante o sono. Assim o quarto fica em silêncio durante a noite e isso contribui para melhorar também o sono do companheiro ou companheira de quarto.

Tipos de máscaras para usar com o CPAP

Para usar o CPAP é preciso ligá-lo a uma máscara através de uma mangueira.

A máscara pode cobrir o nariz (máscara nasal), pode ser posicionada apenas na abertura do nariz (almofada nasal) ou ainda cobrir o nariz e a boca (máscara oronasal). As máscaras variam no seu material de fabricação, podendo ser de silicone, gel ou mesmo tecido. Além disso, cada modelo de máscara pode ser encontrado em diferentes tamanhos e geralmente são fixadas e ajustadas ao rosto por fitas com velcro®.

Uma máscara bem adaptada não faz barulho de ar escapando pelas bordas, fica confortável ao rosto e não gera vazamentos de ar para os olhos ou na região de contato entre a máscara e o rosto. Todas as máscaras têm pequenos furos para escape de ar para evitar que você respire novamente o mesmo ar que já respirou antes (chamamos estes furos de válvula exalatória).

Umidificador

Algumas pessoas podem apresentar sintomas nasais durante o tratamento com CPAP, como ressecamento nasal, coriza e obstrução nasal por rinite alérgica. Outros podem se queixar de boca seca. Para estas pessoas o uso da umidificação aquecida pode aumentar a o conforto com o CPAP. Alguns CPAPs são fabricados com o umidificador junto ao aparelho. Em outros equipamentos, o umidificador pode ser comprado como um acessório

Cartão de memória

Muitos equipamentos de CPAP possuem um cartão de memória que grava vários dados importantes sobre como o paciente está usando o CPAP (horas de uso, se teve ou não apneias mesmo usando o CPAP, se a máscara está vazando muito, entre outras informações). Estas informações serão muito importantes para avaliar se o tratamento com o CPAP está sendo adequado. Alguns equipamentos já dispõem de acompanhamento remoto, via internet, Bluetooth ou módulo de telefonia celular.

É fácil se acostumar com o CPAP?

A maioria das pessoas se acostuma com o uso do aparelho. Mas para isso é muito importante que você tenha a ajuda de um profissional experiente para lhe dar orientações adequadas. A escolha do tipo e tamanho da máscara para seu rosto é fundamental. Alguns problemas no início são comuns (veja os efeitos colaterais abaixo), mas são fáceis de resolver. Com suporte especializado e o uso correto do CPAP, os benefícios logo irão surgir.

Efeitos colaterais do CPAP

Alguns problemas podem aparecer no início do uso do CPAP, mas são geralmente facilmente resolvidos:

- Desconforto nasal e na garganta: O ar que vem do aparelho pode causar uma irritação do nariz. Pode haver coceira no nariz, coriza, ressecamento e congestão nasal além de boca seca. O uso de soro fisiológico no nariz pode ajudar. Se necessário, o umidificador pode ser uma alternativa.
- Vermelhidão nos olhos: pode acontecer vazamento de ar em direção dos olhos e quando isso acontece o olho pode ficar irritado. É necessário verificar o ajuste da máscara e confirmar se o tamanho está adequado.
- Irritação na pele: Pode ocorrer vermelhidão ou ardor nos locais de apoio da máscara no seu rosto. Isso pode acontecer se a máscara estiver muito apertada ou o tamanho não estiver

certo. Pele muito sensível pode precisar de protetores de pele na forma de pequenas tiras de gel.

Dicas:

- Se você precisa usar o CPAP, converse com seu médico como obter orientação e apoio antes de começar a usar. Se você já tentou usar o CPAP, mas teve dificuldade, converse com seu médico sobre como obter ajuda e orientação para tentar se acostumar ao aparelho.
- Tanto o equipamento CPAP, quanto a máscara e a mangueira precisam de cuidados específicos de manutenção. Pergunte para o profissional especializado que o acompanha para obter todas as informações de cuidados de higiene e manutenção do CPAP e acessórios.

Autores: Aline Marques Franco, Daisy Satomi Ykeda, Juliana Araújo Nascimento, Fabrício Olinda, Flávia Baggio Nerbass.

Revisores: Pedro Rodrigues Genta, Esther Mandelbaum Gonçalves Bianchini, Vivien Schmeling Piccin.

Este folheto informativo tem propósito unicamente educacional. Não deve ser utilizado como substituto da avaliação médica.