

# Síndrome de Apneia do Sono

## Como funciona a polissonografia?

O seu médico assistente encaminha-lo para uma consulta de Pneumologia no HDES, especializada no estudo da apneia do sono. Após o pedido de marcação do exame de polissonografia pelo pneumologista, será marcado o dia do exame onde serão fornecidas pelo enfermeiro informações sobre o exame, o internamento.

### Véspera do dia do exame

Ao jantar deverá alimentar-se de uma refeição ligeira. Não deverá tomar bebidas alcoólicas ou medicamentos que sejam calmantes e sedativos.

Cerca das 22 horas deverá dirigir-se ao Serviço de Pneumologia do HDES, localizado no 2º piso nascente.

Deverá trazer apenas os objectos de higiene pessoal (escova de dentes, etc.) e chinelos. Não traga os seus pijamas porque será fornecido uma bata do Serviço por conveniência da realização do exame. Poderá fazer a sua medicação habitual.

Terá oportunidade de esclarecer as suas dúvidas acerca do exame, da doença e os tratamentos disponíveis, nomeadamente o CPAP.



**Telefone: 296 203 231/2/3**

**Fax: 296 203 230**

**Email: [hdes\\_pneumologia@azores.gov.pt](mailto:hdes_pneumologia@azores.gov.pt)**

**Nota:** As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

De seguida, irão fazer perguntas sobre o seu padrão de sono e seus antecedentes pessoais de saúde. Ser-lhe-á avaliado os parâmetros vitais e os parâmetros antropométricos.

### O dia do exame (noite)

Caso já faça ventilação no domicílio (CPAP), deve vir acompanhado do aparelho.

Deverá ficar num quarto sozinho, onde irão conectá-lo ao aparelho através da colocação de adereços (óculo nasal, oxímetro, banda elástica).

Não tome a iniciativa de desligar nenhum dos adereços durante a noite. Caso exista qualquer intercorrência chame o enfermeiro através da campainha existente junto da sua cama.

Pela manhã, após o enfermeiro retirar os adereços, caso queira, será distribuído o pequeno almoço e poderá efetuar a sua higiene pessoal.



**Elaborado por:** Serviço de Pneumologia

**Composição:** Serviço de Relações Públicas e Comunicação

**Março 2022**



# Síndrome de Apneia do Sono



**SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA**

# Síndrome de Apneia do Sono

## O que é e qual é a causa?

O **síndrome de apneia do sono** é uma perturbação caracterizada por paragens respiratórias com duração superior a 10 segundos que se repetem durante a noite.

Ocorre quando os tecidos da faringe (garganta) se aproximam e impedem a entrada de ar, fechando as vias respiratórias durante o sono.



Um doente com apneia do sono adormece, pára de respirar, acorda, reinicia a respiração, torna a adormecer, volta a parar de respirar e assim por períodos sucessivos ao longo da noite.

Deste modo, esta situação origina uma fragmentação do sono durante a noite, gerando uma má qualidade do mesmo.

## Quais são as queixas?

Os **doentes com apneia do sono** são frequentemente obesos, com um ressonar muito intenso e com pausas respiratórias a acompanhar um sono agitado. Têm hipersonolência durante o dia, adormecendo com facilidade mesmo a conduzir ou no local de trabalho.

Pode estar associado a outros sintomas como o cansaço, dificuldade de concentração, irritabilidade, perda de memória, dores de cabeça matinais, impotência sexual e hipertensão arterial.



## Que consequências poderá ter?

Para além da diminuição da qualidade de vida provocada pelas queixas já referidas, existe um risco aumentado de acidentes de viação e de acidentes de trabalho.



## Como se diagnostica?

**Quando existe a suspeita** desta situação, o doente deverá ser enviado pelo seu médico assistente para uma consulta de sono, acompanhado pelo seu companheiro(a) para averiguar todos os pormenores sobre a qualidade do seu sono.

O diagnóstico é feito utilizando a polissonografia, que é um registo de sono efectuado durante uma noite e que permite avaliar a gravidade da doença, para que o seu médico escolha o tratamento mais adequado.

## Qual é o tratamento?

**Existem medidas gerais que devem ser aplicadas:**

- perder peso, no caso de este ser excessivo pode ajudar em muito o tratamento da apneia do sono;
- evitar bebidas alcoólicas porque o Álcool deprime a respiração tornando as apneias mais frequentes e graves;
- evitar medicamentos para dormir; pois a grande maioria agrava a apneia do sono;
- utilizar medicação para aliviar a congestão nasal, caso exista, poderá ser útil na redução do ressonar e da apneia do sono;
- dormir de lado, pois as apneias são mais frequentes quando se está deitado de costas. Pode utilizar uma bola de Golf presa nas costas do pijama para o obrigar a manter-se de lado durante o sono.

O CPAP é o tratamento específico mais eficaz na apneia do sono. É um ventilador que funciona ligado a uma máscara que se aplica no nariz impedindo que as vias respiratórias se fechem, evitando as apneias do sono, levando à reparação da qualidade de vida do doente.