

## Como se trata?

### MEDIDAS GERAIS:

- Redução do peso
- Evitar bebidas alcoólicas
- Não fumar
- Não tomar medicamentos para dormir
- Dormir de lado

### TRATAMENTO MÉDICO:

- **CPAP** - aparelho que se usa durante a noite. Através de uma máscara facial, fornece ar com a pressão necessária para evitar a obstrução das vias áreas.
- Cirurgia – necessária apenas em alguns casos.



## TESTE RÁPIDO

- Ressona?
- Acorda cansado?
- Adormece facilmente durante o dia?
- Acorda várias vezes para urinar durante a noite?

Consulte o seu MÉDICO

### USF Arandis

**Morada:** Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha, s/n 2560-253 Torres Vedras

**Telefone:** 261 336 373 /371

**E-mail:** arandis.usf@gmail.com

**Facebook:** USF ARANDIS Torres Vedras

**Site:** <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



# Ressona?



## Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)

1ª versão - 2021



## O que é a SAOS?

A SAOS consiste numa obstrução das vias aéreas superiores durante o sono, impedindo que o ar chegue aos pulmões.

Essa obstrução pode ser:

- Incompleta – leva ao **RESSONAR**.
- Completa – leva à **APNEIA**, paragem respiratória superior a 10 segundos.

As **paragens respiratórias** repetem-se várias vezes durante o sono e provocam:

- Diminuição da oxigenação do sangue
- Pequenos despertares não conscientes

Apesar dos doentes conseguirem dormir, o **cérebro não repousa**.

Cerca de 80% das pessoas que ressonam têm SAOS.

## Quais os fatores de risco?

- Excesso de peso
- Tabagismo
- Homens com mais de 40 anos
- Mulheres pós-menopausa
- Colarinho superior a 42cm

## Quais os sintomas?

### DURANTE O SONO:

- Ressonar
- Paragens respiratórias (apneias)
- Despertares com sensação de sufocação
- Insónia
- Necessidade de urinar

### DURANTE O DIA:

- Sonolência excessiva
- Adormecer em diversas situações:
  - A ler, a ver televisão, a comer
  - A falar com outras pessoas
  - A conduzir
- Acordar cansado
- Cansaço
- Maior irritabilidade
- Diminuição da atenção e memória
- Problemas sexuais (impotência...)

## Quais as complicações?

- Maior risco de acidentes
- Doenças cardiovasculares:
  - Hipertensão arterial, angina de peito, enfarte agudo do miocárdio, AVC, morte súbita
- Diabetes
- Doenças respiratórias
- Distúrbios psicológicos e intelectuais
- Problemas conjugais / familiares

**Risco de acidentes**  
7 vezes superior ao da população em geral

## Como se diagnostica?

Em muitos casos, o paciente não tem conhecimento dos episódios de apneia e são os familiares que se apercebem.

O diagnóstico é feito através da **Polissonografia** – exame para estudo do sono.