

# Superar a autoconsciência ao usar o CPAP



Sabia que a adesão ao CPAP é significativamente menor nas mulheres do que nos homens? A preocupação com a aparência é um dos principais motivos.<sup>1</sup>

## Há muitas mulheres a partilhar preocupações semelhantes... lembre-se de que não está sozinha

Embora a apneia obstrutiva do sono (AOS) afete mais homens, estimativas sugerem que cerca de 2,4% das mulheres em todo o mundo sofrem da doença.<sup>2</sup> O que importa é que, se é uma mulher que sofre de AOS, não está sozinha e não deve sentir vergonha do seu tratamento com o CPAP.



## 96 milhões

mulheres em todo o mundo sofrem de apneia do sono

## A sua beleza não é alterada por uma máscara...



A máscara do CPAP não é particularmente subtil. Pode sentir-se pouco atraente com ela, mesmo sozinha. Se partilha um espaço para dormir com um parceiro, não é surpresa a preocupação com a sua aparência, especialmente se não estiver num relacionamento sério ou de confiança.

## ...por isso não há necessidade de se esconder atrás disso.



Para superar sentimentos de constrangimento, a comunicação honesta com o seu parceiro, família ou amigos é uma ótima ideia. Estudos demonstraram que mulheres que têm o apoio dos seus entes queridos acham mais fácil aderir ao CPAP.<sup>3</sup>

Discutir a importância da sua terapia pode ajudar a aliviar as preocupações com a aparência, ao mesmo tempo que as faz sentir parte do seu tratamento.

## Sabia que...?

A perseverança com a terapia CPAP pode, na verdade, ser o tratamento de beleza que procura. Estudos demonstram que pessoas com AOS que utilizam regularmente o CPAP são frequentemente consideradas mais alertas, mais jovens e mais atraentes.<sup>4</sup>



**Quando se trata de se sentir melhor a cada dia, a máscara do CPAP pode muito bem ser o acessório mais importante que possui. Para obter mais ajuda e informações, fale com o seu profissional de saúde.**

1. Patel, SR, Bakker, JP, Stitt, CJ, Aloia, MS, & Nouraei, SM (2021). Disparidades de idade e sexo na adesão ao CPAP. *Peito*, 159(1), 382–389. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.07.017> 2. Punjabi NM (2008). A epidemiologia da apneia obstrutiva do sono em adultos. *Procedimentos da American Thoracic Society*, 5(2), 136–143. <https://doi.org/10.1513/pats.200709-155MG> 3. Baron, KG, Gunn, HE, Wolfe, LF et al. Relacionamentos e adesão ao CPAP entre mulheres com apneia obstrutiva do sono. *Prática da Ciência do Sono* 1, 10 (2017). <https://doi.org/10.1186/s41606-017-0011-x> 4. Chervin, RD, Ruzicka, DL, Vahabzadeh, A., Burns, MC, Burns, JW, & Buchman, SR (2013). A cara da sonolência: melhora na aparência após tratamento da apneia do sono. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: publicação oficial da American Academy of Sleep Medicine*, 9(9), 845–852. <https://doi.org/10.5664/jcsm.2976>