

# Definir expectativas adequadas à terapia com o CPAP

Homens e mulheres têm diferenças corporais que influenciam a forma como diferentes condições de saúde se manifestam ou como diferentes tratamentos funcionam para eles. A apneia obstrutiva do sono (AOS) não é exceção.



## Os sintomas da AOS são diferentes nas mulheres e nos homens<sup>1</sup>



Homens com AOS tendem a relatar sintomas mais óbvios associados à doença, como ressonar intenso e dificuldade em respirar.



Por outro lado, as mulheres podem não ressonar tão frequentemente ou tão alto como os homens e relatar sintomas mais gerais como insônia, dores de cabeça, pesadelos e depressão.<sup>1</sup>

## O que isso quer dizer?



É importante lembrar que o CPAP é eficaz para AOS em mulheres e homens, sendo elementos fundamentais, a perseverança e consistência.<sup>2</sup>

## Defina metas de tratamento e controle o seu progresso



Dada a diferença nos sintomas entre homens e mulheres, é importante que estabeleça metas realistas baseadas nas suas necessidades enquanto mulher, em vez de enquadrar os benefícios em torno da resolução dos sintomas mais proeminentes entre os homens.



Fale com o seu profissional de saúde sobre o que gostaria de alcançar com a sua terapia CPAP.

## Acompanhe a sua evolução

Acompanhar a sua evolução – seja ela grande ou pequena – pode ajudar a refletir sobre o seu percurso de tratamento e a permanecer motivada.



1. Wims, A. et al., 2016. Apneia Obstrutiva do Sono em Mulheres: Questões Específicas e Intervenções. Pesquisa Biomédica Internacional. 2. Ye, L., Pien, G. W., Ratcliffe, S. J. & Weaver, T. E., 2009. Diferenças de gênero na apneia obstrutiva do sono e resposta ao tratamento à pressão positiva contínua nas vias aéreas. Jornal de Medicina Clínica do Sono.