

## Cuidados com a higiene dos acessórios e manutenção do CPAP

---

### Porque é importante a higiene do CPAP e demais acessórios?

O cuidado com o equipamento CPAP e demais acessórios são de grande importância para a vida útil do aparelho e para diminuir os riscos ao paciente, uma vez que o paciente respira o ar que é processado pelo aparelho. Adicionalmente, uma adequada higiene evita o acúmulo de organismos causadores de alergias, coriza, espirros ou outros desconfortos.

O tempo necessário para higienizar o aparelho de CPAP e os acessórios podem ser facilmente incentivados e adaptados à rotina:

- A máscara e umidificador devem ser higienizados diariamente para conservar o material com qual foi fabricado e evitar a proliferação de fungos e bactérias;
- O tubo de ar e fixador da máscara podem ser higienizados quinzenalmente ou mensalmente (conforme necessidade de cada paciente). Não esquecer que a troca periódica de filtro(s) e higienização externa do aparelho são fundamentais.
  - \* Em caso de resfriado ou doenças do sistema respiratório o conjunto (CPAP e acessórios) devem ser limpos com maior frequência.

## Cuidados diários para higiene e manutenção do tratamento por meio do aparelho CPAP

---

### Limpeza do aparelho CPAP

- Antes de iniciar a limpeza aparelho deve ser desconectado da rede elétrica evitando o risco de choque elétrico.
- Para limpar externamente o aparelho utilizar pano limpo, macio e úmido com água morna.
- NUNCA UTILIZAR ÁLCOOL, ÁGUA SANITÁRIA, ou outros materiais para a limpeza.
- O aparelho de CPAP deve secar à sombra e nunca exposto ao sol diretamente.
- Não é indicado deixar o CPAP no chão. Sempre deixe o equipamento sobre uma mesa, criado mudo ou banco de apoio ao lado da cama. Nunca deixe o CPAP dentro de uma gaveta quando estiver em uso, pois isso dificulta a circulação de ar necessária para o bom funcionamento do aparelho.

Em geral o equipamento CPAP deve passar por uma revisão mecânica e limpeza de seus componentes internos a cada dois anos. Consulte o lugar onde adquiriu o seu equipamento para receber as orientações do local onde poderá procurar esse serviço especializado de manutenção.

## Limpeza e cuidado com a máscara

A maioria das máscaras de CPAP são fabricadas apenas com silicone ou então com silicone e partes compostas de gel. Ambos são materiais delicados e sem o devido cuidado podem se desgastar rapidamente. Portanto, a limpeza da máscara é crucial.

- Antes de ser colocada a máscara, é importante manter a limpeza da pele: evite o uso de cremes ou loções na face. O uso de cremes de rotina durante a noite não é proibido! Apenas tenha em mente que estes cremes poderão diminuir o tempo de vida útil da máscara, pois poderão alterar as características do silicone da máscara.
- A máscara deve ser lavada em água corrente e detergente neutro diariamente (detergente de cozinha).
- A máscara deve secar ao ar livre e não deve ser exposta ao sol (quando exposto ao sol o silicone perde mais rapidamente suas características, tornando mais fácil a deformação da máscara e até o rompimento do silicone).
  - \* É importante observar o tempo de uso da máscara e traqueia, que devem ser trocados periodicamente de acordo com orientações do fabricante. Se você perceber que a máscara, após um tempo de uso, começou a incomodar a sua pele ou percebe aumento do vazamento de ar pela máscara isso pode ser uma boa dica de que já é o momento de trocá-la.

## Limpeza e cuidado com o umidificador

- Utilize apenas água filtrada ou fervida dentro da câmara de água do umidificador. Evite o uso de água mineral. A água mineral favorece o acúmulo de sais minerais na câmara de água e pode interferir no funcionamento do umidificador.
- Para remover os resíduos minerais da água, uma vez por mês deixe o recipiente de água do umidificador de molho com 1 parte de vinagre branco e 10 partes de água, por aproximadamente 3 horas. Em seguida lave muito bem o recipiente com água e sabão neutro e deixe secar na sombra.
- Nunca transporte o aparelho com água no umidificador.
- O recipiente deve ser lavado com água corrente limpa e detergente neutro todos os dias. Deixe secar naturalmente. Isso é muito importante: troque a água todos os dias!
- E lembre-se: a câmara de água também deve ser trocada com certa periodicidade, de acordo com as orientações de cada fabricante.

Existem no mercado, alguns recursos como escovas adaptadas e produtos especializados (sabonetes antissépticos) que podem ser indicados para facilitar a higienização. Mas ainda água corrente e detergente neutro são as melhores e mais baratas opções.

## Cuidados mensais/quinzenais para higiene e manutenção do tratamento por meio do aparelho CPAP

Para eliminação de odores e melhor higienização: mergulhe a máscara, alças da máscara, tubos conectores (traqueia) na água morna e detergente neutro. Mantenha de molho por cerca de 30 minutos. Enxague bem. Deixe secar à sombra.

### Alças que prendem a máscara

- Lave a tira que prende a máscara uma vez por mês com água e sabão neutro. Secar na sombra. Dependendo da oleosidade do seu couro cabeludo a lavagem da tira poderá ser mais frequente.

### Tubo de ar (Traqueia):

- A cada 15 dias ao levantar lave a traqueia e deixe-a secando no suporte de toalha em seu banheiro, varal (na sombra) ou box do chuveiro. Se observar a traqueia úmida, seque-a apenas conectando ao CPAP ou coloque um pano na ponta da traqueia e ligue o aparelho por cerca de 20 minutos.

### Limpeza e troca dos filtro(s)

- Os aparelhos de CPAP possuem filtros na parte de trás ou na lateral do equipamento.
- O seu aparelho pode ter apenas filtros descartáveis ou filtros descartáveis e filtros laváveis. Verifique isso com o fabricante do seu equipamento.
- Para filtros descartáveis em geral as trocas são feitas a cada 2 meses, porém ao observar sujeidade antes deste período a troca deverá ser realizada.
- Filtros laváveis devem ser lavados a cada 15 dias com detergente neutro (detergente de cozinha) e água corrente. Tenha sempre dois filtros laváveis para não colocar o filtro úmido recém lavado em uso no CPAP.
- A limpeza e troca do filtro deve ser observada com maior regularidade caso tenha animal de estimação, fumantes dentro de casa, ou se o local da sua residência é susceptível a poluição e poeira.
  - \* É importante rever as instruções do fabricante do aparelho sobre como os filtros podem ser lavados ou trocados.

## Para uso clínico

---

Recentemente, alguns procedimentos para limpeza, desinfecção e esterilização das máscaras foram recomendados e aprovados juntamente com a ResMed (e de acordo com a ISO 17664):

Assim, para o uso de máscaras faciais, máscara nasal ou sistema de almofadas nasais:

- Sempre que a máscara for usada por outro paciente, devem ser substituída as peças: giratória, tubo de entrada e membrana da válvula.
- A desinfecção química de alto nível deve ser realizada com CIDEX™ OPA Ortoftalaldeído a 0,55%.

Procedimentos aprovados pela ISO para desinfecção:

1. Limpe inteiramente os componentes separados da máscara (exceto as alças da máscara) com uma escova de cerdas macias por um minuto, mantendo-os mergulhados no detergente Alconox™ (diluído a 1%) de acordo com as instruções do fabricante. Preste especial atenção às fendas e cavidades.
2. Examine cada componente e, se necessário, repita a lavagem até que esteja visualmente limpo.
3. Enxágüe os componentes duas vezes agitando-os vigorosamente em água potável (5 litros por máscara).
4. Deixe secar naturalmente sem contato com luz solar direta.

Para desinfecção ou esterilização considerar pelo menos um dos procedimentos abaixo:

1. Usando um sistema de desinfecção por água quente certificado, deixe de molho os componentes desinfetáveis da máscara aplicando uma das combinações de temperatura-tempo: 70°C (158°F) por 100 min; 75°C (167°F) por 30 min; 80°C (176°F) por 10 min e 90°C (194°F) por 1 min. Concluído o procedimento, remova os componentes da máscara do sistema de desinfecção por água quente. Deixe secar naturalmente sem contato com luz solar direta.
2. Deixe os componentes desinfetáveis da máscara de molho, totalmente mergulhados numa das seguintes soluções disponíveis no mercado, de acordo com as instruções do fabricante: ortoftalaldeído a 0,55% (p. ex., CIDEX OPA) por 20 minutos ou glutaraldeído a 3,4% (p. ex., CIDEX Plus) por 20 minutos. Enxágüe os componentes da máscara em água potável (cinco litros por máscara). Deixe secar naturalmente sem contato com luz solar direta.
3. Esterilização STERRAD: Embale os componentes da máscara antes da esterilização conforme descrito nas instruções do fabricante para o Sistema de Esterilização STERRAD.

Inspeção: Faça uma inspeção visual de cada componente da máscara frequente. Se for observado que algum componente se encontra deteriorado (quebrado, rachado, roto, etc.), tal componente deverá ser descartado e substituído. Poderá haver uma pequena descoloração dos componentes de silicone, o que é aceitável.

Remontagem: Remonte a máscara de acordo sempre com as instruções do Manual do Usuário. Certifique-se que o paciente consegue realizá-la.

Embalagem e armazenamento: Guarde em ambiente seco, sem pó e ao abrigo de luz solar direta.

Temperatura de armazenamento: -20°C a 60°C (-4°F a 140°F).

### Dicas:

- A pressão positiva (CPAP ou Binível) não cura a apneia, mas é um tratamento muito efetivo no controle das paradas respiratórias do sono e de suas consequências;
- O envolvimento e suporte familiar são fundamentais para o sucesso no tratamento, que envolve um longo período de comprometimento do paciente para gerar resultados benéficos;
- O paciente deve poder contar com uma equipe especializada para ajudá-lo em caso de dúvidas ou dificuldades;
- Os cuidados de higiene e conservação da máscara e do aparelho são fundamentais para maior durabilidade e proteção do paciente;
- O primeiro aparelho ou máscara não serão os únicos, pois trocas de modelos, de interfaces e até de tecnologias do equipamento podem ser necessárias com o passar do tempo;
- Orientações no aluguel e venda devem ser monitoradas por equipe especializada, principalmente no primeiro mês de adesão ao tratamento.

### Referências:

1. Disinfection and sterilization guide. RESMED. [acesso em 05 abril 2016]. Disponível em: [http://www.rmdassets.com/m\\_dev/nightpost/2016\\_03/Mask-Disinfection-and-Sterilization-Guide.pdf](http://www.rmdassets.com/m_dev/nightpost/2016_03/Mask-Disinfection-and-Sterilization-Guide.pdf)
2. How To Clean CPAP with Step-By-Step Maintenance Instructions and Guide. [acesso em 14 abril 2016]. Disponível em: <https://www.verywell.com/how-to-clean-cpap-3015322>
3. Do I Need to Sanitize My CPAP Equipment? Masks, Tubing, and Equipment Can Be Easily Cleaned. [acesso em 14 abril 2016]. Disponível em: <https://www.verywell.com/do-i-need-to-sanitize-my-cpap-equipment-3015035>
4. Phillips K. CPAP Equipment Cleaning and Maintenance Best Practices. Alaska Sleep Education Center. [acesso em 06 abril 2016]. Disponível em: <http://www.alaskasleep.com/blog/cpap-equipment-cleaning-maintenance-best-practices-tips>.

---

Autores: Luciana Oliveira e Silva, Morgana Nicolodelli da S. Ferreira, Rafaela Garcia S de Andrade, Flávia Baggio Nerbass.

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

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