

ADESÃO À TERAPIA COM CPAP NA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO: FATORES BIOPSISSOCIAIS E ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA ADESÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ADHERENCE TO CPAP THERAPY IN OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA: BIOPSYCHOSOCIAL FACTORS AND STRATEGIES TO PROMOTE ADHERENCE: AN INTEGRATIVE REVIEW

PAULA ROBERTA DA SILVA^{1*}, VITÓRIA ALVES DE OLIVEIRA RODRIGUES², FABIANE CABRAL²

1. Professora Mestre do Curso de Fisioterapia da Faculdade UMFG; 2. Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Faculdade UMFG, Cianote/Paraná.

* Rua Ney Braga, 281, Campo Mourão – PR. CEP: 87309-149 Brasil. paula.silva@umfg.edu.br

Recebido em 23/08/2026. Aceito para publicação em 12/09/2026

RESUMO

A adesão à terapia com pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP) constitui importante desafio no tratamento da apneia obstrutiva do sono (AOS), uma vez que sua efetividade depende da utilização adequada e contínua do dispositivo. Este estudo teve como objetivo analisar os principais fatores biopsicossociais associados à adesão ao CPAP e as estratégias descritas na literatura para favorecer a continuidade do tratamento. Foi realizada revisão integrativa da literatura, considerando estudos publicados entre 2020 e 2026, relacionados à adesão, barreiras terapêuticas, fatores psicológicos, sociais, comportamentais e estratégias de intervenção. As evidências demonstram que a adesão é influenciada por fatores clínicos, dificuldades relacionadas ao equipamento, crenças, autoeficácia, aspectos psicológicos, suporte social e características do acompanhamento. Estratégias educativas, comportamentais, psicossociais, suporte entre pares e telemonitoramento apresentam resultados promissores, embora os efeitos variem conforme a intervenção e o perfil do paciente. Evidências recentes indicam ainda que padrões de utilização durante as primeiras semanas podem identificar precocemente indivíduos com maior risco de não adesão. Conclui-se que a adesão ao CPAP deve ser compreendida como processo dinâmico e multidimensional, sendo recomendada a identificação precoce de barreiras e a adoção de estratégias individualizadas e multiprofissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Apneia Obstrutiva do Sono; Pressão Positiva Contínua nas Vias Aéreas; Adesão ao Tratamento; Fatores Psicossociais; Telemonitoramento.

ABSTRACT

Adherence to continuous positive airway pressure (CPAP) therapy remains an important challenge in the treatment of obstructive sleep apnea (OSA), since therapeutic effectiveness depends on adequate and sustained device use. This study aimed to analyze the main biopsychosocial factors associated with CPAP adherence and the strategies described in the literature to promote treatment continuity. An integrative literature review was conducted, considering

studies published between 2020 and 2026 related to adherence, treatment barriers, psychological, social and behavioral factors, and intervention strategies. Evidence indicates that adherence is influenced by clinical factors, device-related difficulties, beliefs, self-efficacy, psychological aspects, social support, and characteristics of clinical follow-up. Educational, behavioral and psychosocial strategies, peer support, and telemonitoring show promising results, although effects vary according to the intervention and patient profile. Recent evidence also indicates that CPAP usage patterns during the first weeks of treatment may allow early identification of individuals at higher risk of non-adherence. CPAP adherence should therefore be understood as a dynamic and multidimensional process, requiring early identification of barriers and individualized, multidisciplinary strategies.

KEYWORDS: Obstructive Sleep Apnea; Continuous Positive Airway Pressure; Treatment Adherence; Psychosocial Factors; Telemonitoring.

1. INTRODUÇÃO

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio respiratório caracterizado por episódios recorrentes de obstrução das vias aéreas superiores durante o sono, podendo provocar hipóxia intermitente, fragmentação do sono e repercussões diurnas e sistêmicas. A pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP) permanece uma das principais modalidades terapêuticas para pacientes com indicação de pressão positiva, sendo recomendados educação e acompanhamento adequado desde o início do tratamento¹.

Apesar da eficácia do CPAP, sua utilização adequada permanece um desafio clínico. A continuidade do tratamento depende não apenas da indicação terapêutica, mas também da capacidade do paciente de incorporar o dispositivo à rotina cotidiana. Desconforto, efeitos adversos, dificuldades relacionadas à interface e problemas de adaptação podem comprometer sua utilização^{1,2}.

A adesão também apresenta relação com fatores cognitivos e comportamentais. Revisão sistemática identificou estudos relacionados às crenças, cognições pré-tratamento e características de personalidade associadas à utilização do CPAP, destacando fatores como autoeficácia e valorização da saúde, embora com heterogeneidade metodológica entre os estudos².

Aspectos psicológicos podem atuar em diferentes momentos da trajetória terapêutica. Evidências recentes descrevem baixa literacia em saúde, concepções inadequadas sobre AOS e CPAP, ansiedade relacionada ao dispositivo, estigma, educação insuficiente e comunicação inadequada como potenciais barreiras³.

O contexto social também deve ser considerado. O suporte do parceiro, a qualidade da relação e os esforços colaborativos podem favorecer a adesão, enquanto conflitos, ansiedade e alterações na intimidade podem atuar como barreiras⁴.

As estratégias destinadas à promoção da adesão também têm sido investigadas. Meta-análises demonstram benefícios de determinadas intervenções comportamentais, psicossociais e de telemonitoramento, embora os efeitos variem conforme a estratégia utilizada⁵⁻⁷.

Outro aspecto emergente é a identificação precoce do risco de não adesão. Dielesen *et al.* (2025)¹⁰ demonstraram, em uma coorte multicêntrica de 1.000 pacientes, que 98% dos indivíduos que seriam não aderentes no terceiro mês já apresentavam comportamento de não adesão durante o primeiro mês¹⁰.

Além disso, estudo de coorte envolvendo 1.907 pacientes acompanhados por pelo menos 24 meses demonstrou que pacientes que atingiam alta adesão durante o primeiro mês apresentavam maior probabilidade de mantê-la após dois anos¹⁴.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar os principais fatores biopsicossociais associados à adesão à terapia com CPAP em adultos com AOS e as estratégias descritas na literatura para favorecer a continuidade do tratamento.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida para reunir e sintetizar evidências relacionadas aos fatores associados à adesão ao CPAP e às estratégias destinadas a favorecer a continuidade do tratamento em adultos com AOS.

A revisão integrativa permite incorporar diferentes delineamentos de pesquisa na síntese do conhecimento, sendo conduzida de acordo com as etapas descritas por Whittemore e Knafl (2005)¹¹.

A questão norteadora foi: Quais fatores biopsicossociais estão associados à adesão ao CPAP em adultos com apneia obstrutiva do sono e quais estratégias podem favorecer a continuidade do tratamento?

Foram consideradas bases de dados nacionais e internacionais, incluindo PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO, PEDro e Scopus.

Foram considerados estudos publicados entre janeiro de 2020 e agosto de 2026, envolvendo adultos com AOS submetidos à terapia com CPAP ou pressão positiva e que investigassem adesão, não adesão, barreiras, fatores associados ou estratégias de intervenção.

Foram incluídos estudos observacionais, ensaios clínicos, estudos qualitativos, revisões sistemáticas e meta-análises pertinentes à questão norteadora, publicados em português, inglês ou espanhol e disponíveis em texto completo.

Foram excluídos estudos exclusivamente pediátricos, trabalhos sem relação direta com CPAP/PAP, estudos que não abordassem adesão ou continuidade terapêutica, relatos de caso, cartas ao editor, editoriais, resumos sem texto completo e duplicatas.

Os dados foram organizados segundo autor, ano, delineamento, população, fatores associados à adesão, barreiras, estratégias de intervenção e principais resultados.

A síntese foi realizada de forma temática, considerando fatores clínicos, físicos, psicológicos, cognitivos, comportamentais, sociais e tecnológicos.

O processo de seleção deverá ser apresentado em fluxograma baseado no PRISMA 2020¹². Os números definitivos de identificação, triagem e inclusão devem ser inseridos após o fechamento operacional da busca nas bases de dados, não sendo utilizados valores estimados ou hipotéticos.

3. DESENVOLVIMENTO

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a adesão à terapia com CPAP apresenta caráter multifatorial, envolvendo aspectos clínicos, relacionados ao equipamento, cognitivos, psicológicos, sociais, comportamentais e tecnológicos. As evidências também apontaram diferentes estratégias destinadas à promoção e manutenção da adesão, com destaque para intervenções educativas e comportamentais, suporte psicossocial, telemonitoramento e identificação precoce de padrões de baixa utilização. A Tabela 1 apresenta a síntese dos principais estudos e evidências identificados na literatura, enquanto a Tabela 2 organiza os fatores associados à adesão e as respectivas estratégias de manejo.

Tabela 1. Estudos e evidências centrais identificados na literature.

Autor/ano	Tipo	Amostragem	Foco	Principal achado
Chen <i>et al.</i> , 2020	Revisão/meta-análise	2.464	Telemonitoramento	Maior utilização
Labarca <i>et al.</i> , 2021	Revisão/meta-análise	3.039	Telemedicina	Maior uso
Chaiard & Bhatarasakoon, 2023	Revisão/meta-análise	18 ECRs	Intervenções	Benefícios variáveis
Kasetti <i>et al.</i> , 2024	Revisão sistemática	21 estudos	Crenças/cognições	Autoeficácia associada
Dielesen <i>et al.</i>	Multicêntrica	1.000	Padrões	Predição de

<i>al.</i> , 2025	ico		precoces	não adesão
Rapelli <i>et al.</i> , 2025	Revisão sistemática	9 estudos	Parceiro	Suporte pode favorecer
Poletti <i>et al.</i> , 2025	Scoping review	43 estudos	Psicológicos	Crenças/contexto
Qu <i>et al.</i> , 2025	Real-world	126	Telemonitoramento	Benefício inicial
Jeppesen <i>et al.</i> , 2025	Coorte	1.907	Longo prazo	Adesão inicial prediz manutenção
Benning <i>et al.</i> , 2026	Meta-análise	8.827	Preditores	AHI basal preditor

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Tabela 2. Fatores associados à adesão e possíveis estratégias de manejo

Dimensão	Principais fatores	Estratégias sugeridas
Clínica	Gravidade da AOS	Educação sobre doença e benefícios
Equipamento	Desconforto, ressecamento, despertares	Ajuste e resolução de problemas
Cognitiva	Baixa autoeficácia, crenças negativas	Educação individualizada
Psicológica	Ansiedade, estigma	Abordagem psicossocial
Social	Baixo suporte, conflitos	Envolvimento estruturado do parceiro
Comportamental	Baixa utilização inicial	Intervenção precoce
Tecnológica	Redução do uso	Telemonitoramento
Profissional	Falta de acompanhamento	Seguimento multiprofissional

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

4. DISCUSSÃO

Adesão como fenômeno multidimensional

A literatura demonstra que a adesão ao CPAP não pode ser explicada por uma única característica clínica ou comportamental. A utilização do dispositivo resulta da interação entre características da doença, experiência com o equipamento, crenças, autoeficácia, aspectos psicológicos, contexto social e acompanhamento terapêutico²⁻⁵.

Essa perspectiva é particularmente importante porque permite superar a classificação simplificada entre pacientes “aderentes” e “não aderentes”. O comportamento de utilização pode modificar-se ao longo do tempo e apresentar diferentes trajetórias individuais^{10,14}.

Gravidade clínica

A gravidade da AOS apresenta relação potencial com a utilização do CPAP¹³.

Meta-análise publicada em 2026, envolvendo 136 ensaios clínicos randomizados e 8.827 pacientes, identificou o índice de apneia-hipopneia basal como o principal preditor de maior utilização do CPAP. Em contraste, idade, sexo, índice de massa corporal e sonolência não apresentaram efeito significativo sobre o tempo de uso¹³.

Esse resultado sugere que maior carga da doença

pode aumentar a percepção da necessidade terapêutica ou dos benefícios do tratamento. Entretanto, a gravidade clínica não explica isoladamente a adesão, uma vez que fatores físicos, psicológicos e sociais também interferem na trajetória terapêutica^{13, 2-5}.

Barreiras físicas e relacionadas ao equipamento

Os efeitos adversos relacionados ao CPAP constituem importantes barreiras à continuidade do tratamento. Sintomas como ressecamento, despertares e dificuldade para expirar podem comprometer a experiência com o dispositivo e estar associados à menor utilização¹⁴.

Evidências recentes também mostram que a primeira impressão do paciente em relação ao tratamento pode influenciar a adesão de curto prazo, especialmente aspectos relacionados ao conforto, expectativa de adesão e avaliação global do tratamento¹⁵.

Assim, diante da baixa utilização, não se deve presumir imediatamente falta de motivação. É necessário investigar se o paciente não deseja utilizar o equipamento ou se deseja utilizá-lo, mas não consegue tolerá-lo^{2, 3, 14, 15}.

Essa distinção apresenta implicações diretas para a escolha da intervenção^{3, 5, 14}.

Crenças, autoeficácia e fatores psicológicos

A autoeficácia e as crenças relacionadas ao tratamento constituem fatores relevantes para a adesão². Evidências psicológicas recentes demonstram ainda que baixa literacia em saúde, concepções inadequadas sobre AOS e CPAP, ansiedade, estigma e comunicação insuficiente podem interferir na continuidade do tratamento³.

A educação do paciente deve, portanto, ultrapassar informações técnicas sobre instalação e higienização. É necessário abordar a compreensão da doença, finalidade do tratamento, benefícios esperados, expectativas realistas e estratégias para enfrentar dificuldades^{2, 3}.

Parceiro e suporte social

A participação do parceiro pode apresentar efeitos positivos ou negativos. A literatura demonstra que suporte, qualidade do relacionamento e colaboração podem favorecer a utilização do CPAP, enquanto conflitos e dificuldades relacionadas à intimidade podem funcionar como barreiras⁴.

Portanto, não basta identificar a presença de um parceiro. É necessário considerar a qualidade do suporte oferecido⁴.

Essa perspectiva amplia o cuidado para além da relação profissional-paciente e reforça a importância da abordagem biopsicossocial^{3, 4}.

Intervenções comportamentais e psicossociais

Intervenções comportamentais e psicossociais

apresentam resultados promissores, embora heterogêneos. Meta-análise de 18 ensaios clínicos randomizados identificou benefícios para determinadas estratégias de suporte, motivação e telemonitoramento⁵.

A heterogeneidade dos resultados sugere que a intervenção deve ser direcionada à barreira específica apresentada pelo paciente^{3,5}.

Se a dificuldade é física, a intervenção deve abordar o equipamento. Se é cognitiva, deve priorizar educação. Se é psicológica, deve considerar o componente emocional. Se está relacionada ao abandono precoce, o acompanhamento intensificado pode ser necessário^{2-5,10}.

Telemonitoramento

Meta-análises demonstraram aumento do uso do CPAP associado ao telemonitoramento^{6,7}. Entretanto, estudos posteriores demonstraram que o benefício pode variar conforme o modelo de acompanhamento e o período analisado^{8,9}.

Dessa forma, o telemonitoramento não deve ser interpretado como solução universal⁵⁻⁹.

Seu maior potencial parece estar na capacidade de identificar alterações no padrão de utilização e permitir intervenção rápida^{5,6,10}.

Assim, o telemonitoramento deve ser compreendido como ferramenta de acompanhamento e tomada de decisão clínica, e não como substituto do cuidado individualizado⁵⁻⁹.

Identificação precoce do risco de não adesão

Dielesen *et al.* (2025)¹⁰ analisaram 1.000 pacientes de cinco centros de sono e identificaram seis padrões distintos de utilização durante o primeiro mês. Entre os indivíduos que posteriormente foram classificados como não aderentes no terceiro mês, 98% já apresentavam comportamento de não adesão no primeiro mês¹⁰.

Outro estudo, envolvendo 1.907 pacientes acompanhados por pelo menos dois anos, encontrou que apenas 45% alcançaram alta adesão no longo prazo. Entretanto, entre aqueles que apresentaram alta adesão já no primeiro mês, a probabilidade de mantê-la após dois anos foi de 79%¹⁴.

Esses resultados reforçam a hipótese de que o primeiro mês representa uma janela crítica para intervenção^{10,14}.

O acompanhamento pode, portanto, assumir uma lógica preventiva: INICIAR → MONITORAR → IDENTIFICAR RISCO → INTERVIR → REAVALIAR^{10,14}.

Suporte entre pares

O suporte entre pares constitui uma estratégia adicional de acompanhamento. Ensaio clínico randomizado envolvendo 263 pacientes demonstrou maior utilização do CPAP e maior satisfação entre participantes submetidos a intervenção conduzida por pares¹⁶.

Essa estratégia pode complementar o

acompanhamento profissional ao oferecer ao paciente uma fonte de suporte baseada em experiência prática.¹⁶

Entretanto, deve ser considerada complementar, e não substitutiva, ao acompanhamento clínico^{3,5,16}.

Implicações para a Fisioterapia

A natureza multifatorial da adesão apresenta implicações importantes para a Fisioterapia²⁻⁵.

AVALIAÇÃO: sintomas; gravidade; expectativas; barreiras; autoeficácia; efeitos adversos; suporte social^{2-4,13,14}.

EDUCAÇÃO: AOS; funcionamento do CPAP; benefícios; interface; higienização; adaptação inicial^{1-3,5}.

ACOMPANHAMENTO: horas de utilização; frequência de uso; desconforto; vazamentos; sintomas; dificuldades de adaptação^{1,10,14}.

INTERVENÇÃO PRECOCE: identificação da causa da baixa utilização; resolução de barreiras; reforço educativo; encaminhamento quando necessário; reavaliação^{3,5,10,14}.

Esse modelo deve ser entendido como síntese prática dos achados da literatura, e não como protocolo fisioterapêutico validado^{2-5,10}.

5. CONCLUSÃO

A adesão à terapia com CPAP na apneia obstrutiva do sono constitui fenômeno multidimensional influenciado por fatores clínicos, físicos, cognitivos, psicológicos, comportamentais e sociais.

Os resultados demonstram que efeitos adversos relacionados ao equipamento, crenças, autoeficácia, ansiedade, suporte social e características do acompanhamento podem modificar a continuidade da terapia. Estratégias educativas, comportamentais, psicossociais, suporte entre pares e telemonitoramento apresentam resultados promissores, embora a magnitude dos benefícios varie entre as intervenções.

A identificação precoce de padrões de baixa utilização representa uma das perspectivas mais relevantes da literatura atual. Evidências recentes demonstram que o comportamento observado nas primeiras semanas pode anteciper a trajetória posterior de adesão^{10,14}.

Conclui-se que o CPAP não deve ser compreendido apenas como um dispositivo prescrito, mas como uma terapia que precisa ser incorporada à rotina do paciente. A identificação precoce de barreiras, associada à educação, resolução de problemas, acompanhamento multiprofissional e utilização adequada de tecnologias de monitoramento, pode favorecer a continuidade do tratamento.

6. REFERÊNCIAS

- [1] Patil SP, Ayappa IA, Caples SM, Kimoff RJ, Patel SR, Harrod CG. Treatment of adult obstructive sleep apnea with positive airway pressure: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med.* 2019; 15(2):335-43.
- [2] Kasetti P, Husain NF, Skinner TC, Asimakopoulou K, Steier J, Sathyapala SA. Personality traits and pre-

- treatment beliefs and cognitions predicting patient adherence to continuous positive airway pressure: a systematic review. *Sleep Med Rev.* 2024; 74:101910.
- [3] Poletti V, Battaglia E, Volpato E. Psychological predictors of CPAP therapy adherence in obstructive sleep apnea patients: insights from the predisposing, precipitating, and perpetuating factors model. *Int J Clin Health Psychol.* 2025; 25(3):100602.
 - [4] Rapelli G, Caloni C, Cattaneo F, Redaelli M, Cattivelli R, Landi G, *et al.* Three in a bed: can partner support improve CPAP adherence? A systematic review and intervention recommendations. *J Pers Med.* 2025; 15(5):192.
 - [5] Chaiard J, Bhatarasakoon P. Effectiveness of behavioral and psychosocial interventions for continuous positive airway pressure adherence among patients with obstructive sleep apnea: a systematic review and meta-analysis. *Appl Nurs Res.* 2023; 69:151654.
 - [6] Chen C, Wang J, Pang L, Wang Y, Ma G, Liao W. Telemonitor care helps CPAP compliance in patients with obstructive sleep apnea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ther Adv Chronic Dis.* 2020; 11:2040622320901625.
 - [7] Labarca G, Schmidt A, Dreyse J, Jorquera J, Barbe F. Telemedicine interventions for CPAP adherence in obstructive sleep apnea patients: systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2021; 60:101543.
 - [8] Tamisier R, Treptow E, Joyeux-Faure M, Levy P, Sapene M, Benmerad M, *et al.* Impact of a multimodal telemonitoring intervention on CPAP adherence in symptomatic OSA and low cardiovascular risk: a randomized controlled trial. *Chest.* 2020; 158(5):2136-45.
 - [9] Qu XR, Liu X, Cheng ZQ, Li YM, Han T, Zhang XL. Positive airway pressure therapy adherence in obstructive sleep apnea patients with or without web-based telemonitoring: a real-world study. *J Family Med Prim Care.* 2025; 14(5):1702-9.
 - [10] Dielesen J, Ledwaba-Chapman LJ, Kasetti P, Husain NF, Skinner TC, Pengo MF, *et al.* Six early CPAP-usage behavioural patterns determine peak CPAP adherence and permit tailored intervention, in patients with obstructive sleep apnoea. *Thorax.* 2025; 80(5):300-8.
 - [11] Whitemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs.* 2005; 52(5):546-53.
 - [12] Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for systematic reviews. *BMJ.* 2021; 372:n71.
 - [13] Benning L, Bousraou Z, Bradicich M, Ulrich S, Schwarz EI. Adherence to CPAP in randomized controlled trials in obstructive sleep apnoea-A meta-analysis and investigation of predictors. *J Clin Med.* 2026; 15(9):3264.
 - [14] Jeppesen K, Kørvel-Hanquist A, Wolff DL, Petersen SR, Homøe P, Kiær EK, *et al.* Patterns and stability of long-term adherence in continuous positive airway pressure therapy for obstructive sleep apnea: a cohort study. *Sleep Breath.* 2025; 29(4):243.
 - [15] Amendolara M, Di Lecce V, Santomasi C, Quaranta VN, Portacci A, Dei Lazzaretti I, *et al.* The impact of PAP therapy first impression on short-term treatment adherence. *Sleep Breath.* 2025; 29(2):152.
 - [16] Parthasarathy S, Wendel C, Grandner MA, Haynes PL, Guerra S, Combs D, Quan SF. Peer-driven intervention for care coordination and adherence promotion for obstructive sleep apnea: a randomized, parallel-group clinical trial. *Am J Respir Crit Care Med.* 2025; 211(2):248-257. doi:10.1164/rccm.202309-1594OC.