

Devo realizar algum exame?

- A maioria das pessoas com insónia não necessita de realizar exames.
- Deve, sim, fazer um registo do seu horário de sono (diário do sono) durante uma ou duas semanas para mostrar ao seu médico.

Existe medicação para dormir?

- Existe medicação que ajuda a adormecer, mas só deve ser iniciada após indicação do médico, caso as técnicas atrás descritas não sejam eficazes.
- Se estiver a tomar esta medicação, siga o que lhe foi indicado. Não altere o medicamento, não o prolongue no tempo, nem pare a medicação por sua conta.
- Os medicamentos para dormir provocam diminuição da memória e da concentração.

Em caso de dúvida consulte o seu
médico de família!

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA
Telefone Geral: 261818100
Fax: 261814853

R. das Figueiras nº 4 Livramento
2665 015 AZUEIRA
Telf.: 261 961 368
Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Elaborado por:

Ana Luísa M. Rodrigues
Interna do 3º ano de Medicina Geral e Familiar

Bibliografia:

- UpToDate: patient information
- Guia Prático da Saúde da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar (APMGF)

USF ANDREAS



FOLHETO INFORMATIVO

Sono & Insónia



Agosto 2015
Revisão Anual

Sono & Insónia

Sono e insónia

O **sono** é uma necessidade vital do corpo que varia com a idade.

As crianças necessitam de 12 a 14 horas de sono por dia.

Para os adultos, 4 a 6 horas de sono por dia podem ser suficientes.

A **insónia** é uma perturbação do sono que se pode caracterizar por:

- dificuldade em iniciar ou manter o sono
- sensação de que não dorme o suficiente
- sentir-se cansado ou sonolento no dia seguinte
- sentir-se ansioso, irritado ou com dificuldades de concentração
- ter mais acidentes que o habitual

A insónia pode afetar a qualidade de vida pessoal e profissional.

Como melhorar a qualidade do sono?

- ter horários regulares para levantar e deitar
- não fazer sesta ou fazer uma sesta que dure menos de meia hora
- não tomar café, chá ou coca-cola 6 horas antes de dormir
- fazer exercício físico durante o dia, excepto nas 4 horas antes de dormir
- manter uma dieta equilibrada
- não consumir álcool e não fumar, especialmente da parte da tarde e à noite
- evitar trabalhar no quarto
- não comer, beber ou ver televisão na cama
- fazer exercícios de relaxamento
- o quarto deve ser um local tranquilo, silencioso, que não o faça lembrar o trabalho ou situações de stress
- não forçar o sono; se não conseguir dormir, deve levantar-se, fazer uma atividade tranquila e voltar a tentar adormecer mais tarde

O que causa a insónia?

- preocupações e ansiedade
- alterações nas atividades diárias
- consumo de álcool, cafeína, drogas, medicação
- algumas doenças, como depressão



Quando consultar o médico de família?

- Se não melhorar, apesar de cumprir os conselhos atrás indicados.
- Se a insónia prejudicar a sua qualidade de vida ou afetar as suas atividades a nível pessoal, social ou profissional.
- Se relaciona a dificuldade em dormir com a toma de algum medicamento.