

Distúrbios do Sono



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Fatos Básicos sobre o Sono

A maioria dos adultos precisa de 7 a 8 horas de sono por noite. Nem todos conseguem dormir o quanto precisam.

Às vezes, você pode ter problemas para dormir devido à:

- Estresse
- Problemas de saúde e medicamentos
- Longas horas/turnos de trabalho
- Luz ou barulho
- Beber álcool ou comer muito próximo da hora de dormir

Se você tiver problemas para adormecer ou dormir a maioria das noites, você pode ter um distúrbio do sono chamado insônia.

Algumas pessoas têm distúrbios do sono mais graves. Fale com seu médico se você:

- Adormecer durante o dia
- Roncar ou emitir ruídos de asfixia durante o sono
- Apresentar um desejo estranho e incontrolável ou desejo de mexer as pernas

Medicamentos que ajudam a dormir

Existem remédios que podem ajudá-lo a pegar no sono ou a dormir. Alguns medicamentos para dormir precisam de prescrição médica. Você pode obter outros medicamentos isentos de prescrição (MIP) sem receita médica.

Prescrição

Os medicamentos com prescrição médica para dormir funcionam bem para muitas pessoas, mas podem causar sérios efeitos colaterais.

- Fale com seu médico sobre os riscos e benefícios do uso de medicamentos para dormir com prescrição médica.
- Os medicamentos para insônia podem afetar sua lucidez para dirigir na manhã seguinte ao seu uso.
- Os medicamentos para dormir podem causar efeitos colaterais raros, como por exemplo:
 - Reações alérgicas severas
 - Forte inchaço facial
 - Comportamentos como telefonar, comer, fazer sexo ou dirigir enquanto você não está totalmente desperto

Medicamentos Isentos de Prescrição (MIP)

Os MIPs para dormir também têm efeitos colaterais. Leia a "Bula" para saber mais sobre os efeitos colaterais de seu MIP para dormir.

Distúrbios do Sono

Fale com um profissional de saúde se você apresentar problemas para dormir quase todas as noites por mais de 2 semanas.

Dicas para Dormir Melhor

Mudar os seus hábitos noturnos pode ajudá-lo a conseguir o sono que você precisa.

- Vá para a cama e se levante na mesma hora todos os dias.
- Durma em um quarto escuro e silencioso.
- Evite a cafeína e a nicotina.
- Não beba álcool antes de dormir.
- Faça algo para ajudá-lo a relaxar antes de dormir.
- Não se exercite antes de dormir.
- Não tire uma soneca depois das 15h.
- Não faça uma grande refeição antes de dormir.

Esta ficha foi desenvolvida pelo Serviço de Saúde da Mulher do FDA.
Para obter mais materiais de saúde da mulher, consulte

www.fda.gov/womens

