CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Apneia obstrutiva do sono

Pausas na respiração durante o sono por obstrução das vias aéreas, com ronco e sonolência diurna. Tem tratamento médico eficaz.

SINAIS FREQUENTES

- Ronco forte e pausas respiratórias
- Cansaço ao acordar
- Sonolência durante o dia

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Consulte seu médico ou uma unidade do sono
2. Evite o álcool à noite
3. Cuide do peso e da postura ao dormir

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Avise se notar pausas na respiração
2. Incentive a pessoa a consultar o médico

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você adormece dirigindo
2. Se você tem pressão alta ou problemas cardíacos

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Ronco alto
☐ Já me disseram que paro de respirar enquanto durmo
☐ Acordo com sensação de sufocamento
☐ Acordo com dor de cabeça
☐ Tenho sono durante o dia
☐ Tenho dificuldade de me concentrar
☐ Levanto várias vezes à noite para urinar
☐ Tenho pressão alta

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/apnea-obstructiva-del-sueno
- Sociedade Espanhola do Sono: informação para pacientes: https://ses.org.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com