CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Insônia

Dificuldade para pegar no sono ou manter o sono, ou acordar cedo demais, pelo menos três noites por semana durante três meses, com cansaço ou mal-estar durante o dia.

SINAIS FREQUENTES

- Demora a dormir ou acorda muito
- Cansaço e irritabilidade durante o dia
- Preocupação por não dormir

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Levante-se sempre no mesmo horário
2. Use a cama só para dormir; se não dormir, saia e volte quando tiver sono
3. A terapia cognitivo-comportamental para insônia é o tratamento de escolha

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Respeite o horário fixo de se levantar
2. Evite telas e discussões antes de dormir

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se durar mais de três meses
2. Se tem sonolência ao dirigir

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Demoro mais de meia hora para dormir

☐ Acordo várias vezes durante a noite

☐ Acordo antes da hora e não volto a dormir

☐ Acordo cansado/a

☐ Durante o dia fico irritado/a ou sem energia

☐ Preocupa-me não conseguir dormir

☐ Tenho dificuldade de me concentrar por causa do cansaço

☐ Acontece pelo menos três noites por semana

RECURSOS GRATUITOS

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