CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Narcolepsia

Ataques de sono irresistíveis durante o dia, muitas vezes com cataplexia (perda brusca do tônus muscular com emoções intensas). É um transtorno neurológico.

SINAIS FREQUENTES

- Ataques de sono durante o dia
- Fraqueza muscular com o riso ou a emoção
- Paralisia do sono ou alucinações ao adormecer

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Diagnóstico em uma unidade do sono
2. Cochilos programados
3. Apoio psicológico para se adaptar

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Respeite os cochilos programados
2. Não deixe a pessoa dirigir se tiver ataques de sono

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Consulte uma unidade do sono
2. Se adormece dirigindo, não dirija

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto um sono irresistível durante o dia
☐ Adormeço em situações inesperadas
☐ Com o riso ou a emoção perco a força nas pernas
☐ Ao adormecer ou acordar não consigo me mexer
☐ Tenho imagens muito vívidas ao adormecer
☐ Durmo mal à noite
☐ Os cochilos curtos me aliviam
☐ Isso começou há tempo e não melhora

RECURSOS GRATUITOS

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