CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Síndrome das pernas inquietas

Necessidade urgente de mover as pernas, com sensações incômodas que aparecem em repouso e à noite e que aliviam ao se mexer.

SINAIS FREQUENTES

- Incômodo nas pernas à noite
- Alívio ao caminhar ou se mexer
- Dificuldade para dormir

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Consulta médica (revisar ferro e medicamentos)
2. Alongamentos e exercício moderado
3. Evite cafeína e álcool à tarde

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Passeios e alongamentos juntos no fim do dia
2. Evite cafeína e álcool à tarde

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Consulte um médico para revisar ferro e medicação
2. Se impedir você de dormir

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto incômodo nas pernas quando estou em repouso

☐ Tenho necessidade urgente de mexê-las

☐ O incômodo piora à tarde ou à noite

☐ Ao me mexer, alivia

☐ Tenho dificuldade para dormir

☐ Acordo por causa do incômodo

☐ Acontece várias vezes por semana

☐ Tenho dificuldade de ficar sentado/a por muito tempo

RECURSOS GRATUITOS

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