CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Transtorno do ritmo circadiano do sono-vigília

Desajuste entre o relógio biológico e os horários necessários (atraso de fase, trabalho em turnos, jet lag), que causa insônia ou sonolência.

SINAIS FREQUENTES

- Dorme e acorda muito tarde
- Problemas com turnos rotativos
- Sonolência no horário de trabalho

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Luz natural pela manhã e pouca luz à noite
2. Horários fixos, também no fim de semana
3. Consulte uma unidade do sono

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Incentive horários regulares em casa
2. Luz natural pela manhã e menos telas à noite

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se afetar o trabalho ou os estudos
2. Se houver sonolência ao dirigir

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Durmo muito mais tarde do que gostaria

☐ Tenho muita dificuldade de acordar cedo

☐ Nos fins de semana durmo em horários muito diferentes

☐ Trabalho em turnos e durmo mal

☐ Tenho sono no horário de trabalho ou estudo

☐ À noite me sinto mais desperto/a

☐ Se durmo no meu horário natural, descanso bem

☐ Isso me causa problemas na vida

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-del-ritmo-circadiano-de-sueno-vigilia
- 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