CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SONO-VIGÍLIA

Transtorno de hipersonolência

Sonolência excessiva apesar de dormir pelo menos sete horas: cochilos involuntários, sono muito longo ou dificuldade de despertar por completo.

SINAIS FREQUENTES

- Sono excessivo durante o dia
- Despertar muito difícil
- Cochilos que não descansam

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Consulte uma unidade do sono
2. Horários regulares de sono
3. Não dirija se tiver sonolência

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Evite recriminações: não é preguiça
2. Incentive a consultar uma unidade do sono

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você adormece dirigindo: não dirija e procure ajuda
2. Se surgirem roncos ou pausas na respiração

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho sono durante o dia mesmo dormindo mais de sete horas

☐ Tenho muita dificuldade de acordar

☐ Adormeço sem querer

☐ Os cochilos não me descansam

☐ Durmo mais de nove horas e continuo cansado/a

☐ Tenho dificuldade de render por causa do sono

☐ Já aconteceu comigo dirigindo

☐ Acontece quase todos os dias

RECURSOS GRATUITOS

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