

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Problemas de sono comuns

Os problemas de sono incluem dificuldade para dormir, para permanecer dormindo ou permanecer acordado. Verifique (✓) se qualquer dessas frases se aplica a você:

- Muitas vezes eu não durmo suficiente.
- Não tenho um sono tranquilo.
- Tenho problemas em ficar acordado quanto estou sentado quieto, assisto televisão ou leio.
- Eu adormeço ou me sinto muito cansado quando dirijo.
- Tenho problemas de concentração em casa, no trabalho ou na escola.
- Eu tive problemas fazendo meu trabalho em meu emprego ou na escola.
- Muitas vezes outras pessoas dizem que eu pareço cansado.
- Tenho problemas controlando minhas emoções.
- Sinto que sou lento para reagir ou responder.
- Eu sinto que preciso dormir uma soneca quase todos os dias.

Se você marcou qualquer destas frases, você pode ter um problema de sono.

Causas dos problemas de sono

Problemas de sono podem acontecer por muitas razões, mas algumas das mais comuns são:

- Alterações do seu ciclo de sono-vigília, tais como trabalhando plantões de noite quando você normalmente dorme
- Não dormindo suficiente para sentir-se descansado e alerta durante o dia
- Problemas de saúde tais como asma, insuficiência cardíaca ou dor e certos medicamentos
- Uso de álcool, cafeína ou nicotina
- Distúrbios do sono

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - ▶ Daytime napping
 - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - ▶ Going to bed early
 - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

Tipos comuns de distúrbios do sono

Insônia

A insônia abrange acordar muito cedo pela manhã, ter dificuldade para dormir e para permanecer dormindo. Os fatores que causam a insônia incluem:

- Doenças
- Tristeza
- Estresse
- Cafeína
- Álcool ou drogas
- Alguns medicamentos
- Fumar muito
- Maus hábitos de sono, como:
 - ▶ cochilos durante o dia
 - ▶ dormir em local com muito barulho e/ou luminosidade
 - ▶ deitar-se muito cedo
 - ▶ passar muito tempo acordado na cama

Se for possível, altere os fatores que possam estar contribuindo para sua insônia. Fale com o seu médico se você tiver problemas para dormir mais de três noites por semana durante um mês. Tenha uma rotina constante de ir para a cama. Limite cafeína, álcool e tabaco.

Apnéia do sono

A apnéia do sono ocorre quando a respiração é interrompida durante o sono. O tempo de parada respiratória pode variar de alguns segundos a mais que um minuto. Durante este tempo, o corpo não recebe oxigênio suficiente. A apnéia do sono pode ocorrer várias vezes por noite. Procure o seu médico se a sua família notar roncos muito altos ou respiração interrompida durante o sono. Outros sinais que podem aparecer incluem adormecer durante o dia e acordar se sentindo cansado. O tratamento da apnéia do sono envolve manter as vias aéreas desobstruídas durante o sono. Isto pode incluir:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

- Submeter-se a um estudo do sono para verificar como sua respiração muda durante o sono
- Perda de peso
- Evitar bebidas alcoólicas
- Utilizar um aparelho de pressão positiva contínua nas vias aéreas(CPAP) para abrir as vias aéreas durante o sono.

Narcolepsia

A narcolepsia é a dificuldade de se manter acordado durante o dia. As pessoas acometidas pela narcolepsia podem adormecer subitamente durante uma atividade. O tratamento é feito com a administração de medicamentos para que você permaneça acordado.

Terror noturno

O terror noturno caracteriza-se pela pessoa acordar subitamente gritando, em pânico ou confusa. O terror noturno é tratado com medicamentos tomados durante o dia.

Sonambulismo

O sonambulismo ocorre quando a pessoa executa uma atividade qualquer, como caminhar, enquanto estiver dormindo. A pessoa normalmente não se lembra do que fez. Não é perigoso acordar um sonâmbulo, mas durante um acesso de sonambulismo podem ocorrer acidentes. O sonâmbulo deve ser protegido de lesões, tomando-se medidas como bloquear escadas com um portão e remover objetos para evitar tropeços. Procure um médico se houver preocupações de saúde ou se os acessos ocorrerem com muita frequência.

Síndrome da perna inquieta

A síndrome da perna inquieta é um desconforto sentido na perna durante a noite. O desconforto pode incluir sensação de câibra, que só melhora com a movimentação da perna. Esta síndrome pode causar insônia e sono durante o dia. Não há causa conhecida ou cura para a síndrome da perna inquieta. Converse com o seu médico sobre maneiras de controlar o problema. Medidas úteis incluem a redução do estresse, tomar banhos quentes, massagens e exercícios de alongamento para ajudar os músculos relaxarem. A administração de medicamentos pode ser indicada para diminuir o desconforto se o sono for muito perturbado.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Fale com o seu médico se você tiver problemas de sono. O seu médico poderá lhe indicar opções para controlar os problemas, que incluem um estudo do seu sono. O estudo do sono é um registro de 6 a 8 horas da atividade cerebral, frequência cardíaca, movimentos da perna, níveis de oxigênio e respiração durante o sono noturno.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Common Sleep Problems. Brazilian Portuguese.