

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

## **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.

# Problemas de sono comuns

Os problemas de sono incluem dificuldade para dormir, para permanecer dormindo ou permanecer acordado. Os problemas de sono mais comuns estão listados a seguir.

## **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 a insônia. Fale com o seu médico se você tiver problemas para dormir mais de três noites por semana durante um mês. Tenha uma rotina de sono constante. Limite cafeína, álcool e tabaco.

## **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 involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- 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. See your doctor if you have these signs.

## **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 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:

- fazer mais exames;
- perder 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. Procure um médico se você tiver estes sintomas.

## **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.

**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.

## **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, tomado-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 câimbra, que só melhora com a movimentação da perna. Esta síndrome pode causar insônia e sono durante o dia. Não há causa conhecida para a síndrome da perna inquieta. Converse com o seu médico sobre maneiras para 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.

**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.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Common Sleep Problems. Portuguese