

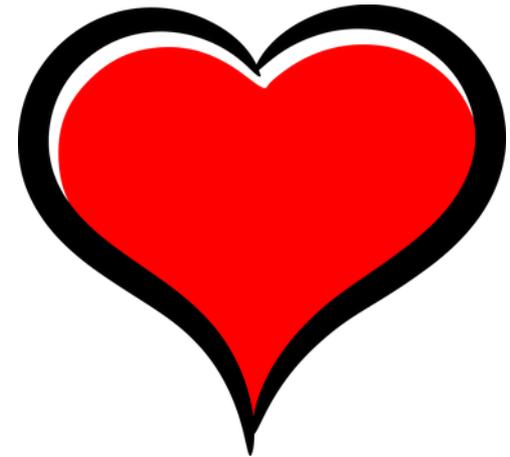
# SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O SONO



# VARIANTES DO SONO NORMAL

# “ADORO DORMIR”

- Faça do sono uma coisa boa da sua vida.
- Não o maltrate!
- Dormir bem é uma bênção.



# FORTES, FRÁGEIS E NORMAIS

“ Desculpem chegar tarde, mas é que me custa levantar cedo.”

“ Eu tenho de deitar-me sempre à mesma hora, senão fica tudo estragado...”

“ Tudo me perturba o sono, tenho de ter tudo às escuras e em silêncio... até acordo com o camião do lixo.”

“ Eu cá, não há nada que me acorde!”



➔ O sono, apesar de variar entre as pessoas, tem regras básicas comuns.

# DORMIR POUCO, DORMIR MUITO

“ Sempre dormi pouco, fico bem com 5-6 horas de sono.”

“ Eu durmo muito, a minha família diz que não é normal.”

➡ O encurtamento do sono não deve ser uma regra social.

➡ O sono longo não é preguiça nem sinónimo de estupidez.

# “ADORMEÇO NAS FESTAS”

“ Gosto de me deitar cedo... se às 22h não estou a dormir, já estou perdido de sono, começo a bocejar e passo uma vergonha nas festas...”

“ Eu levanto-me cedo, às 5h ou 6h já estou pronto para um dia de trabalho.”

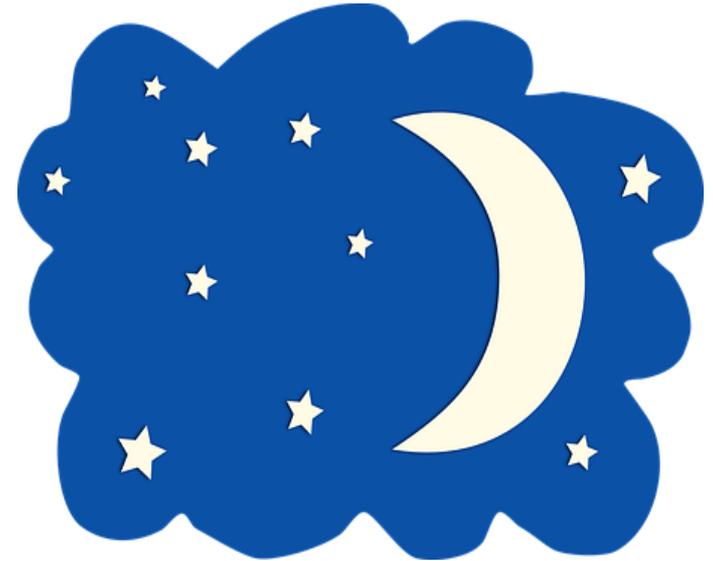


➡ Acordar e adormecer cedo é uma característica fisiológica.

# “GOSTO DA NOITE, DE ME DEITAR TARDE”

“ Gosto da noite, do silêncio que fica quando todos dormem, do sossego da noite... É de noite que penso bem, que raciocino claramente. Deito-me as 2h e acordo as 10h... na minha profissão não há problema, entro às 11h e saio tarde, pelas 19:00/20:00.”

“ O problema é a sociedade estar cada vez mais matutina, os meus filhos começam as aulas às 8h e eu não os consigo levar, é a minha mulher que os leva.”



➔ Deitar cedo e cedo erguer não deve ser uma regra universal

# “NÃO HÁ NADA QUE ME ACORDE”

“ Ponho 3 despertadores, mais o telemóvel e até peço à minha mãe para me telefonar... mesmo assim nada me acorda...”



➡ Se for saudável e dormir o que precisa, acordará com facilidade.

# HÁBITOS DE SONO

# ESTRAGAR O SONO

“Passo as noites em claro. Não tenho problemas de maior, a vida até me corre bem, mas não consigo dormir...”

P – Toma muitos cafés? – “ Claro que sim.”

P – Toma bebidas alcoólicas? – “ Só ao jantar, dois ou três copos para a comida assentar bem.”

P – E mais nada? – “ Depois bebo o meu whisky para descontrair.”

P – E que mais bebe durante o dia? – “Coca cola...light, faz menos mal!”

P – E janta bem? – “ Claro, estou o dia todo sem comer que me desforro ao jantar!”

P – Faz exercício? – “ Ginástica? Deus me livre!”

P – Consegue ver TV ou adormece? – “ Adormeço logo, é tiro e queda!”

P – Fuma? – “ Desde os 13, comecei a fumar para mostrar que já era um homenzinho...”

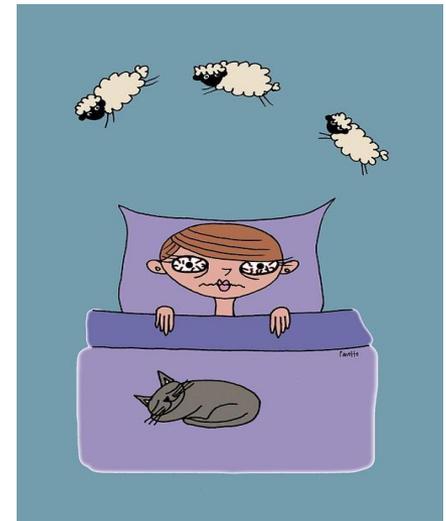
P – Quanto pesa? – “ Uns 95 Kg... a culpa é da patroa que cozinha bem!”

➡ Se dormir bem viverá melhor

# **PERTURBAÇÕES DO SONO: DORMIR POUCO, DORMIR MAL**

# “O MEU PROBLEMA É NÃO DORMIR”

“ A vida corre-me bem mas não consigo dormir. Já deixei de beber café, faço um jantar levezinho, mas é sempre a mesma coisa. Talvez tenha começado depois do acidente do meu filho, foi uma fase difícil... Sou alérgica à cama, assim que me deito é uma espertina. Vejo as horas a passar e eu sem dormir, sabendo que, a cada hora que passa, vou ter menos tempo para dormir. Sei que não posso viver a dormir tão pouco...”



➡ Se sofre de insónia não se conforme – Pode tratar-se.

# “DESDE CRIANÇA QUE NÃO DURMO”

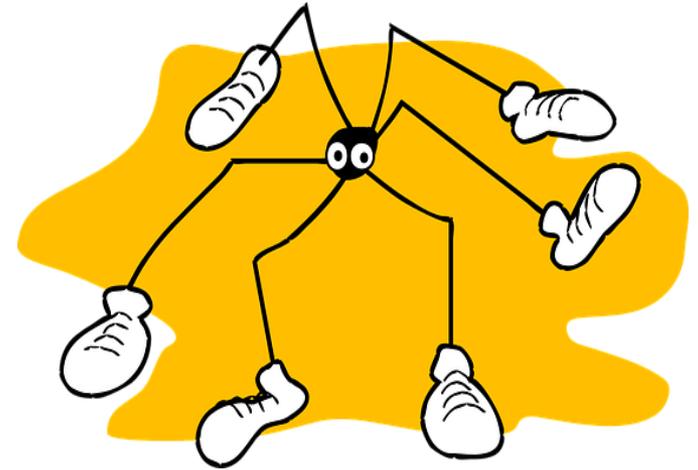
“Nunca dormi bem. Já a minha mãe dizia que em criança era um castigo para dormir. Dormia pouco, não dormia a sesta e nunca queria ir para a cama. Agora é igual, durmo pouco e acordo cansada.”



➔ Esta insónia mostra bem a organicidade do sistema sono-vigília.

# “AS MINHAS PERNAS SÃO UM DESATINO”

“Tenho dores de cabeça insuportáveis. Se conseguisse dormir e ficar bem... mas as minhas pernas parecem estar a esquentar, tenho de me levantar, andar um pouco e voltar para a cama.”



- ➔ Se as suas pernas não param, ou se tem dores ou sensações estranhas no adormecer e tudo melhora quando as mexe, procure tratar-se e não sofra em vão.

# “TUDO ME DÓI, TUDO ME CANSÁ”

“Não tenho forças para nada. Tudo me dói. Ninguém acredita em mim. E de noite? Se ao menos dormisse... Já lá vão 3 anos que ando nisto, antes aguentava tudo. Tenho de ter até cuidado com tudo o que como, qualquer coisa e estou com a barriga às voltas. Pareço uma inválida. Dizem que estou maluca, só me apetece desaparecer....”

➔ Não desespere – É possível encontrar soluções e apoios.



# “ANTES DORMIA BEM, AGORA NÃO”

“Não sei o que tenho, ando irritável, cansada, tenho dores de cabeça e sobretudo não durmo. Eu dormia muito bem, mesmo com os filhos continuei a dormir bem. Não tenho razões para não dormir, não tenho quaisquer problemas de saúde, dou-me bem com o marido e os filhos são um espetáculo....Ao contrário o meu marido ainda não adormeceu e já está a rressonar, ele diz que não, mas rressona imenso e há muitos anos!”

➔ Se tem insónia verifique se ouve rressonar!

# PERTURBAÇÕES DO SONO: DORMIR DEMAIS

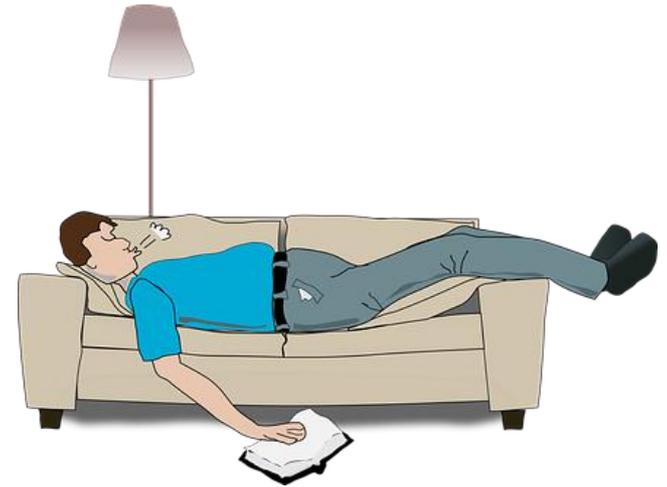
# “DIZEM QUE RESSONO”

“Eu durmo muito bem. Tenho enorme facilidade em dormir. Chego à cama, e zás, aliás, já tinha adormecido no sofá! Mas doí-me a cabeça de manhã, estou cansado, se calhar devia trabalhar menos...

No outro dia adormeci numa reunião, foi uma vergonha, estavam a discutir a estratégia de mercado e eu a roncar. ...

A minha mulher diz que é um susto ver-me dormir porque paro de respirar e depois dou grandes roncos.

Até ameaçou mudar de quarto. Que mude! Ninguém tem culpa de ressonar!”



➔ Se sofre de apneia, trate-se antes que seja tarde de mais.

# “DIZEM QUE SOU DORMINHOCA”

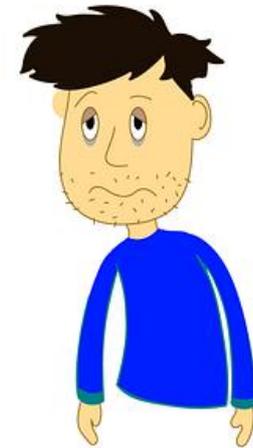
“Ontem adormeci no cabeleireiro. Dizem que sou dorminhoca mas o pior é as quedas, as pessoas acham que vou a desmaiar mas nada, só perco as forças, ando cansada... Já fui ao médico. Primeiro disseram que era epilepsia, agora dizem que é depressão... Sinto os olhos a fechar, a cabeça a cair e os joelhos a dobrar. De noite não durmo bem, sonho e dou imensas voltas. Há 37 anos que isto começou e não vejo solução... se calhar sou é maluca!”



- ➔ Se sofre de narcolepsia, não se deixe passar por “dorminhoco” ou “preguiçoso”.
- ➔ Pode tratar-se e melhorar a sua qualidade de vida.

# “PASSO A VIDA A DORMIR”

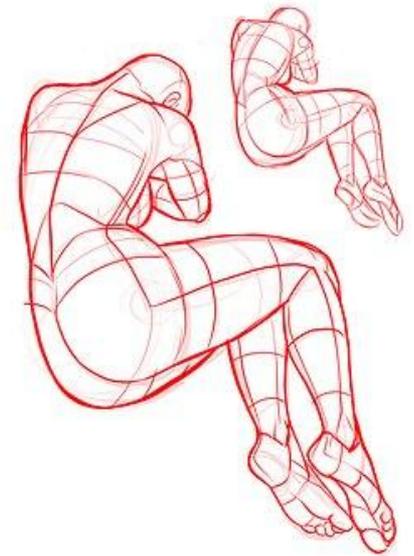
“ Durmo muito, quando durmo menos de 11 a 12 horas passo o dia sonolenta. Tenho de forçosamente de dormir uma sesta, senão nem sei o que ando a fazer. A minha família não compreende. .. Acha que é tudo preguiça. Não é verdade! Esforço-me imenso por fazer tudo bem e não deixar trabalho para trás!”



→ A hipersónia com sono total alargado é uma situação séria e incapacitante.

# “PASSO O DIA DEITADO, A DORMIR”

“O meu problema é que tenho sempre sono. De noite, de dia, passo o tempo todo na cama. Levanto-me tarde, deito-me cedo mas quanto mais durmo mais sono tenho... Como é que funciona tudo lá em casa? Mal, não consigo fazer grande coisa nem me apetece fazê-lo. Lá em casa também ninguém se importa comigo, sinto-me completamente só. Já várias vezes pensei em acabar com tudo. Isto assim não é vida, não é nada...”



⇒ A depressão é uma causa possível de hipersónia.

## O SONO E OS SONHOS

## NUNCA SONHAR E, SONHAR TODOS OS DIAS

“ Eu cá nunca sonho. Durmo toda a noite mas nunca, nunca sonho!”

“ Eu sonho regularmente. Sonho até muitas vezes que vou a voar!”



➔ Nos sonhos somos geralmente o ator principal de uma sequência fantástica.

# “TENHO UNS SONHOS ESQUISITOS”

“Quando estou para adormecer, sinto a presença de pessoas em casa, é uma presença estranha, às vezes tocam-me como se quisessem comunicar comigo. Às vezes vejo mesmo uns vultos. Antes metia-me cá um medo, agora considero isto uma experiência pessoal! Lá em casa, todos, da família da parte da minha mãe têm essas coisas...”

➔ Sonhar ou ver coisas ao adormecer carecem de boa avaliação.

# “TENHO PESADELOS HORRÍVEIS”

“Acordo com uns pesadelos assustadores. Até me custa pensar neles porque acontecem sempre coisas tão más, que tenho medo de que aconteçam de facto... ando tão cansada! Acordo a meio da noite muito maldisposta e já não sou capaz de voltar a dormir. Ultimamente a vida não tem sido fácil. A minha mãe morreu há um ano, o meu marido anda muito afastado de mim, sei que tem outra pessoa. Uma das minhas filhas está doente, tem anorexia e não se quer tratar...”



→ Os pesadelos provocam ansiedade.

→ Na depressão os pesadelos são comuns.

# “TENHO SEMPRE O MESMO PESADELO”

“ Há uns tempos para cá sonho sempre com a mesma coisa. Vou ser atacada por alguém, tenho de fugir e não sou capaz. Não lhe vejo a cara, acordo assustadíssima...”

P- Já lhe aconteceu alguma coisa na sua vida semelhante?

“ Sim, fui assaltada, à porta da minha casa por dois homens...custa-me muito falar nisso... agarraram-me, levaram-me para um canto escuro que há na rua... foi um horror, só quero esquecer. Tive ajuda de um psicólogo e já estou melhor, mas os pesadelos continuam...”

➔ Os pesadelos após situações de stress podem ser usados no tratamento

# “PASSO A NOITE A SONHAR”

“Assim que adormeço, começo a sonhar, a cabeça não para, é um turbilhão, vou buscar cada coisa... de alguns sonhos lembro-me, outros esqueço rapidamente.”

➔ O hiperonirismo deve ser investigado e tratado

# “NÃO SEI SE ESTOU A SONHAR OU SE ESTOU ACORDADA”

“Sonho muito, passo a noite a sonhar e a acordar, às vezes não sei se estou a sonhar ou a pensar, se as coisas são reais e se se passaram de facto, ou se eu as sonhei... Ando sob tensão, durmo mal... Tenho coisas a decidir e tenho medo das minhas decisões. Está tudo tão complicado na minha vida!...”



➔ A confusão entre sonhar e pensar indica um distúrbio de sono

SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SONO

**OBRIGADA**

março 2018

Cláudia Fernandes, Psicóloga Clínica

**AGORA...** Permaneça confortavelmente sentado, com as costas bem apoiadas na cadeira... Mantenha os pés pousados no chão e as mãos em repouso, com as palmas viradas para cima...

Feche os olhos...