

SONO EXCESSIVO

O que pode ser?



Duoflex®

SE VOCÊ COSTUMA SENTIR MUITO SONO DURANTE O DIA, FIQUE ATENTO!

Isso pode estar relacionado a diversas doenças.



A sonolência excessiva, também chamada de hipersonolência, é caracterizada pela vontade incontrolável de dormir durante as atividades do dia a dia. Situações normais do cotidiano se tornam um pesadelo, pois o sono acaba alterando o desempenho, a concentração, a motivação e o humor. Mas para ter certeza de que não se trata apenas de um cansaço derivado de uma noite mal dormida, fique atento a todos os sinais.

Veja a seguir as doenças que podem estar associadas ao excesso de sono:

1

APNEIA DO SONO

A apneia do sono é um distúrbio caracterizado pela obstrução das vias aéreas durante o sono, com redução de oxigênio nos pulmões. Indivíduos com essa doença apresentam roncos, paradas respiratórias, despertares com engasgo e sufocamento noturno, que acabam fragmentando o sono e gerando a sonolência excessiva durante o dia. Os fatores de risco são a obesidade e a idade.

Sintomas: ronco alto acompanhado de cansaço excessivo, mesmo depois de uma boa noite de sono.

Tratamento: perda de peso e uso de aparelho para assistência respiratória durante a noite.

*Importante não confundir ronco isolado com apneia, pois o primeiro pode ser tratado através de pequenas alterações comportamentais, como adotar a postura correta ao dormir, por exemplo.



2

ANEMIA

A falta de ferro no sangue pode causar desânimo e sono em excesso. Isso porque a baixa produção de hemoglobina gera fraqueza e indisposição.

A anemia pode ser dividida em duas: aguda ou crônica, adquirida ou hereditária. A aguda é caracterizada por grande perda de sangue causada por acidentes, cirurgias e outras complicações. Já, a crônica, pode ser provocada por doenças como a talassemia, a anemia falciforme e pela ausência de vitaminas ocasionadas por deficiência nutricional.

Sintomas: palidez, cansaço, falha de memória, fraqueza, dores corporais, tonturas, falta de ar, taquicardia e sonolência excessiva.

Tratamento: o tratamento é baseado na suplementação de ferro no organismo, que varia de acordo com o tipo e a gravidade da anemia. Procure comer carnes vermelhas, feijão, ovo e beterraba, que apresentam alto teor de ferro.



3

DEPRESSÃO

Essa doença vem atingindo um número cada vez maior de pessoas, sendo caracterizada, principalmente, pela perda de interesse e pela maneira negativa de enxergar as situações, que acabam prejudicando no dia a dia.

Sintomas: tristeza, falta de ânimo, ansiedade, angústia, cansaço, sonolência excessiva, ausência de apetite e baixa concentração.

Tratamento: varia de pessoa para pessoa, mas pode ser tratada com medicamentos associados à psicoterapia.



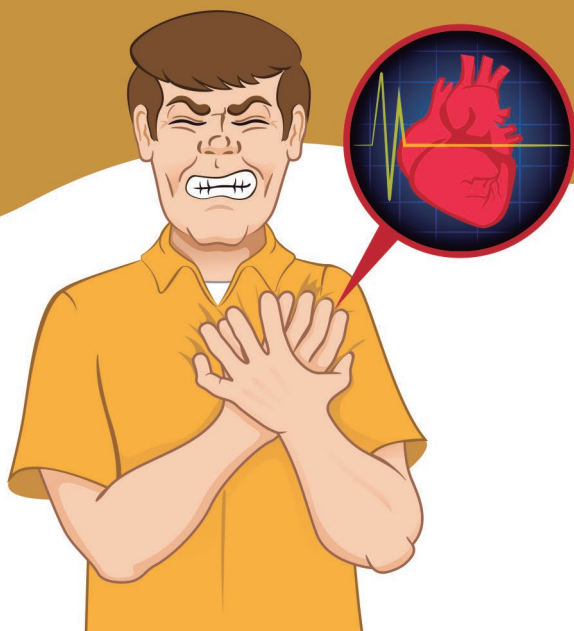
4

DOENÇAS CARDÍACAS

O excesso de sono também pode estar associado às doenças cardíacas. A arritmia ou o entupimento das artérias faz com que a pessoa se sinta exausta e até mesmo com tontura. Isso acontece pois o coração não tem força para bombear o sangue para o corpo inteiro e, com a baixa oxigenação, vem a sensação de cansaço e sonolência.

Sintomas: falta de ar, tontura, perda de apetite, dores no peito, retenção de líquido, ganho de peso, cansaço e sono excessivo.

Tratamento: a forma de tratar as doenças cardíacas varia muito, podendo ir de uma simples mudança comportamental até o uso de medicamentos ou cirurgias.



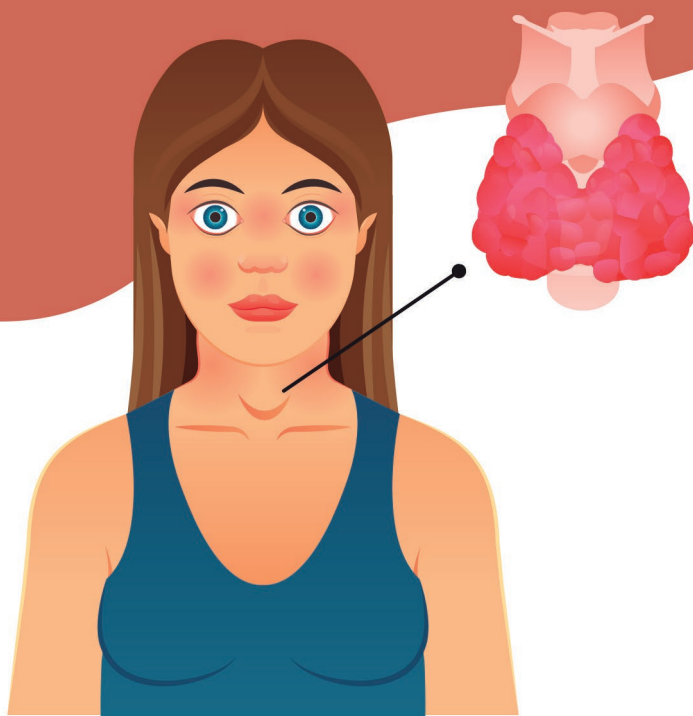
5

HIPOTIROIDISMO

A redução da produção do hormônio tireoidiano faz com que nosso metabolismo seja desacelerado, afetando a temperatura corporal, a frequência cardíaca e o sono, além de outros aspectos.

Sintomas: ganho de peso rapidamente, pele seca, fadiga, constipação, sonolência e sensibilidade ao frio.

Tratamento: reposição hormonal da tireoide acompanhada de atividades físicas.



6

FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma doença silenciosa e, muitas vezes, difícil de ser diagnosticada. Por não ser facilmente detectada em exames, pode ser confundida com transtornos psicológicos. A sensibilidade à dor é enorme, o que afeta todas as atividades, **inclusive o sono.**

Sintomas: dores, fadiga, alterações no humor, falhas de memória, sonolência excessiva, cansaço e fraqueza generalizada.

Tratamento: essa doença não tem cura, mas o tratamento com medicamentos associadas à psicoterapia ajudam a amenizar os sintomas, melhorando a qualidade de vida.



7

NARCOLEPSIA

Esse é um distúrbio crônico causado pela deficiência do hormônio chamado hipocretina, que atua na regulação do sono. Ela causa sonolência em excesso, mesmo que a noite de sono tenha sido de qualidade. Nesses casos, a pessoa não consegue se manter concentrada e acaba dormindo em qualquer lugar, até mesmo na direção.

Sintomas: além da sonolência excessiva, outros sintomas são a paralisia do sono, alucinações na fase inicial do sono e a cataplexia - perda súbita da força muscular, sem perda de consciência.

Tratamento: antidepressivos, estimulantes e outros medicamentos podem ajudar no tratamento.



DICA

Essas são algumas das doenças relacionadas à hipersonolência. Porém, vale lembrar que existem outras causas que também devem ser investigadas. Simples hábitos como dormir em ambientes barulhentos, consumir bebidas e alimentos estimulantes e usar celular antes de ir pra cama, podem interferir na qualidade do sono e conseqüentemente no seu desempenho no dia seguinte.

A postura correta também é fator fundamental para uma boa noite de sono. Ao se deitar, dê preferência à postura lateral, a mais recomendada pelos ortopedistas, e faça o uso de dois travesseiros, sendo um para cabeça e outro entre os joelhos, que deverão estar semiflexionados.

O travesseiro ideal deve ter altura suficiente para preencher completamente o espaço existente entre a cabeça e o colchão, mantendo a coluna alinhada. Somente assim seu corpo consegue alcançar o conforto desejado, evitando os pequenos despertares, que tanto atrapalham o sono.

CONCLUSÃO

Independente de seu excesso de sono estar ou não associado à doenças, é de extrema importância fazer exames periodicamente e, sempre que necessário, consultar um médico especialista.

CRIE TAMBÉM HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE POSSAM SE ENCAIXAR NA SUA ROTINA:



Pratique atividades físicas



Mantenha uma dieta balanceada



Evite bebidas alcoólicas



Faça exames de rotina



Estabeleça horários para dormir e acordar



Adote a postura correta e o travesseiro ideal

O sono excessivo pode ser tratado e, na maioria das vezes, evitado!



Empresa 100% nacional e referência mundial em tecnologia do sono, a Duoflex está presente há 30 anos no mercado, totalmente focada na produção de travesseiros de espumas especiais de alta qualidade e performance, voltados para a saúde e o bem-estar de seus usuários.

A empresa disponibiliza ao mercado diferentes modelos para atender especialmente as mais diversas expectativas e necessidades para o sono. Travesseiros seguros e extremamente confortáveis, de excepcional durabilidade, com elasticidade controlada e diferentes estruturas moleculares que possibilitam diferentes toques e suportes.

Duoflex[®]

 www.duoflex.com.br

 [/travesseiroduoflex](https://www.facebook.com/travesseiroduoflex)

 [/duoflex_oficial](https://www.instagram.com/duoflex_oficial)