

# O que fazer com Problemas de Sono

What to Do for Sleep Problems – Portuguese

Muitas pessoas que têm câncer também enfrentam dificuldades para dormir. No entanto, o sono é essencial para a saúde física e mental, bem como para o bom humor e o bem-estar. Em decorrência disso, é importante manter uma rotina regular de sono e uma boa higiene do sono.



## Problemas comuns de sono para pessoas que têm câncer

- Sentir necessidade de descansar ou dormir mais.
- Ter dificuldades para dormir e continuar dormindo (insônia).
- Dormir demais, o que pode afetar o que consegue fazer durante o dia.
- Tirar muitos cochilos durante o dia, o que pode afetar o sono à noite.
- Sentir muito calor ou frio, precisar ir ao banheiro, sonambulismo, pesadelos ou terrores do sono.

As alterações do sono podem ser temporárias ou podem durar meses ou anos após o tratamento de câncer.

## Dificuldades para dormir podem afetar muitos aspectos de sua vida. Pode ser mais difícil para você:

- Cuidar de si mesmo e de sua família.
- Desfrutar de atividades sociais ou *hobbies*.

## O que causa problemas de sono?



- Determinadas cirurgias, radioterapia, terapia hormonal ou outros medicamentos usados para tratar o câncer.
- Medicamentos para o câncer e outros problemas não relacionados com o câncer.
- Efeitos colaterais do câncer, do tratamento de câncer ou de medicamentos, tais como:
  - Fadiga

- Dores
- Ansiedade e preocupação
- Depressão
- Febre
- Náusea ou vômito
- Azia
- Cãibra
- Suores noturnos
- Falta de ar

## Dicas para melhorar o seu sono



- Manter um registro diário sobre o sono. Acompanhar o tempo que você passa dormindo ou acordado, os padrões e cochilos diários podem fornecer pistas sobre o que está causando as suas dificuldades de dormir. Alguém que esteja com você em casa ou durante a noite também pode ajudar a identificar esses problemas.
- Deitar e levantar sempre no mesmo horário todos os dias.
- Tentar fazer exercícios pelo menos uma vez por dia. Até mesmo uma caminhada curta pode ajudar neste sentido.
- Evitar tomar bebidas com cafeína de 6 a 8 horas antes de dormir – ou até mais tempo antes se a cafeína afetar o seu sono.
- Não beber bebidas alcoólicas.
- Utilizar um local tranquilo para descansar no mesmo horário todos os dias.

- Tirar cochilos curtos durante o dia, se necessário (de menos de uma hora) para não afetar o seu sono noturno.
- Usar sempre lençóis limpos e passados para fazer a cama.
- Criar uma rotina para a hora dormir, como ler ou tomar um banho quente.



## Converse com a sua equipe de tratamento do câncer

Informe qualquer alteração de sono à sua equipe de tratamento oncológico. Eles lhe farão perguntas sobre a sua rotina de sono para tentar descobrir o que está causando os problemas. Pode ser que queiram saber quando você notou as alterações, com o que está tendo dificuldades e também o que piora ou melhora o seu sono. Isso ajudará a equipe a identificar a causa de seus problemas de sono e a elaborar um plano para que durma melhor.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

