

A qualidade do sono é um dos principais determinantes do estado de saúde e da qualidade de vida globais. Algumas situações poderão ocorrer durante o período noturno, e o que deve fazer para o ajudar a ter uma noite de sono com qualidade.

### **Se a falta de ar o mantém acordado:**

- Assegure-se que tomou a medicação como prescrito;
- Utilize uma posição de semissentado;
- Use almofadas para elevar a parte superior do corpo
- Experimente a posição lateral, principalmente do lado esquerdo, usando um travesseiro entre as pernas semifletidas e um que preencha o espaço entre a cabeça e o colchão.



Autores: Enf<sup>a</sup>. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



# Sono e repouso

Viver com DPOC

Versão 1.0  
Maio 2023



## TÓPICOS

### Importância

Ter uma boa noite de sono é muito importante quando se tem DPOC.

### Distúrbios

Devemos ter em atenção a presença de problemas de sono, que devem ser tratados com brevidade.

### Hábitos

Além de ter bons hábitos para gerir a sua doença, DPOC, ter horários fixos para o descanso é fundamental.

## Dormir melhor para viver melhor

Uma boa noite de sono permite que renove as energias e se prepare para um novo dia.

Existem fatores que podem dificultar o sono: o uso de certos medicamentos, insônia e ansiedade, mesmo o próprio sono pode fazer com que não receba a quantidade de oxigênio necessária para respirar mais relaxado.

O sono é **importante** para:

- Restaurar a energia
- Melhorar a capacidade de pensar e agir
- Reduz a ansiedade

## Distúrbios de sono

A DPOC aumenta a probabilidade de ocorrer distúrbios do sono por várias razões, incluindo as anomalias das vias aéreas superiores e inferiores.

Pode sentir se cansado ao longo do dia quando o sono não é reparador ou é interrompido pela tosse ou dificuldade em respirar.

Se tem problemas para dormir, ressona, tem muito sono durante o dia ou sensação de falta de descanso, irritabilidade ou dor de cabeça matinal, entre outros sintomas **fale** com o seu médico.



Em todo o caso, deve procurar desenvolver bons hábitos de sono.

## Bons hábitos para melhorar o sono

- Use a cama apenas para dormir e atividade sexual.
- Não assiste TV ou ler na cama.
- Não cochile. Em qualquer caso, tente não durar mais de 30 minutos.
- Evite bebidas alcoólicas ou com cafeína. Evite alimentos gordurosos ou condimentados e comer ou beber em excesso antes deitar-se.
- Evite exercitar nas duas horas antes de dormir.
- Siga um horário regular para ir para a cama e levantar
- Relaxe antes de deitar. Não force o sono, pois fica mais frustrado.
- Evite roupa da cama pesada.
- Opte por um colchão e travesseiro confortável.
- Mantenha um ambiente do quarto escuro e com temperatura agradável.
- Tome um banho quente para relaxar.

