

# Sono, Apnéia e Ronco

A importância do sono

Hábitos saudáveis do sono

Principais distúrbios do sono

Insônia

Fadiga e Sonolência Diurna

Ronco

Apnéia

Tratamento dos  
distúrbios do sono?

O sono e a direção



**FALE COM A CNT**  
**0800 782891**  
[www.cnt.org.br](http://www.cnt.org.br)

**DISQUE SAÚDE**  
**0800 61 1997**  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

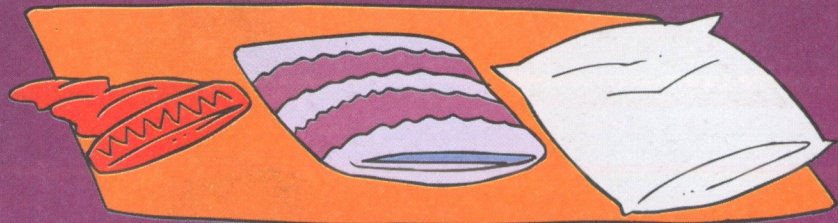


**Campanha de Prevenção de  
Acidentes nas Estradas**



**Sono, Apnéia e Ronco**

Sono, Apnéia e Ronco



### **Você sabe por que o sono é tão importante?**

- Ele funciona como um alimento: repõe as energias, revigorando o corpo e a mente e regulando o organismo para uma nova jornada.
- O corpo humano está sempre trabalhando e, para manter esse ritmo, ele necessita de algumas funções básicas, como comer, regular a temperatura do corpo e, é claro, dormir, dentre outras.

### **Você conhece as consequências de noites mal-dormidas?**

- Fadiga
- Cansaço
- Irritabilidade
- Lapsos de memória e outros distúrbios

### **Hábitos saudáveis do sono:**

- Faça refeições leves. O ideal é fazer a última refeição duas horas antes de dormir.
- Durma de 6 a 8 horas por dia, sem interrupções.
- Regularize seus horários. Procure dormir e acordar nos mesmos horários.
- Prepare o ambiente para uma boa noite de sono: observe a iluminação, temperatura, colchão e travesseiros adequados.
- Evite pensar nos problemas e nas tensões do dia-a-dia.
- Relaxe

### **Principais distúrbios do sono:**

Alguns fatores ou condições podem atrapalhar muito uma noite de sono e ocasionar sérios danos à saúde.

#### **Insônia**

- É o mais conhecido dos distúrbios do sono. É a falta de sono ou dificuldade de dormir.
- Atinge 25% da população adulta.
- Pode ser passageira, causada por preocupações e tensões do dia-a-dia, ou crônica, ocasionada por disfunções orgânicas.
- O consumo de bebidas alcoólicas, cigarro, drogas estimulantes e tranquilizantes também pode ocasionar um quadro grave de insônia

#### **Fadiga e Sonolência Diurna**

- Fadiga é o mesmo que cansaço, e é causada pela privação do sono.
- Ocasiona a diminuição dos reflexos e o retardamento as ações.
- Para o motorista é muito grave, pois pode resultar em sérios acidentes.

#### **Ronco**

- Ruído próprio de pessoa que possui este distúrbio.
- De forma isolada, o ronco pode não representar sérios problemas, mas merece atenção.
- Num estágio avançado, o fechamento da faringe (órgão por onde passa o ar e os alimentos) pode trazer complicações respiratórias, inclusive a apnéia.

#### **Apnéia**

- Apnéia é a parada da respiração durante o sono
- A pessoa ronca muito alto e pode chegar a sufocar.

- Pode causar arritmia cardíaca e aumento da pressão arterial, devido a falta de oxigênio

### **Como podem ser tratados os distúrbios do sono?**

Podem ser tratados com a ajuda de um médico e com a adoção de hábitos saudáveis.

#### **O sono e a direção:**

Reflexos alterados pelo sono e cansaço podem causar graves acidentes e, quando o assunto é direção, há sempre muitas vidas envolvidas.

#### **Atenção motorista!**

- Não dirija nas horas em que costuma dormir. O ideal é estar bem descansado antes de cada jornada.
- Ao sentir as pálpebras pesadas, os músculos tensos e diminuição na capacidade de atenção, você deve parar para dormir.
- Nunca dirija sob o efeito de remédios tranquilizantes ou estimulantes que alterem os reflexos. Mesmo as drogas que inibem o sono são perigosas, pois, passados os efeitos, o usuário sente um cansaço maior do que o normal.

