

O que fazer em caso de problemas de sono

Muitas pessoas com câncer têm dificuldade para dormir. Mas o sono é fundamental para uma boa saúde física e mental, bem como para o seu humor e bem-estar. É por isso que ter uma boa rotina de sono ou uma boa higiene do sono é importante.



O que causa problemas de sono?

Existem muitas razões pelas quais as pessoas com câncer têm problemas de sono. Algumas dessas razões estão relacionadas ao câncer, mas outras não.

Algumas coisas que podem causar problemas de sono incluem:

- Certos tratamentos contra o câncer, incluindo algumas cirurgias, radioterapia e quimioterapia
- Alguns medicamentos usados para tratar o câncer e outras doenças
- Ansiedade, preocupação ou depressão
- Seus hábitos diurnos, como não praticar atividade física suficiente durante o dia
- Efeitos colaterais do câncer ou de seu tratamento, como:
 - Dor
 - Febre
 - Náuseas e vômitos
 - Azia
 - Cãibras nas pernas
 - Suores noturnos ou ondas de calor
 - Falta de ar



Quais são alguns problemas comuns relacionados ao sono?

Alguns problemas comuns de sono em pessoas com câncer incluem:

- Sensação de necessidade de descansar e dormir mais
- Dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo (insônia)
- Dormir demais, o que pode afetar o que você consegue fazer durante o dia

- Tirar muitos cochilos durante o dia, o que pode afetar seu sono à noite
- Sentir muito calor ou muito frio, precisar usar o banheiro, sonambulismo, pesadelos ou terrores noturnos

As alterações no sono podem ser temporárias ou podem durar meses ou anos após o tratamento do câncer.

A dificuldade para dormir pode afetar muitas partes da sua vida. Pode ser difícil para você:

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



Como os problemas de sono são tratados?

Os problemas de sono podem ser muito diferentes para cada pessoa.

Comece descrevendo os seus sintomas à sua equipe de tratamento do câncer. Isso os ajudará a descobrir a melhor maneira de tratar o seu problema.

Sua equipe de tratamento do câncer pode sugerir que você consulte um especialista em sono. Um especialista em sono pode ajudá-lo a descobrir por que você está tendo dificuldade para dormir. Peça à sua equipe de tratamento do câncer um encaminhamento, se necessário.

Algumas formas comuns de tratar os problemas de sono relacionados ao câncer incluem:

- Tratamento dos efeitos colaterais do câncer ou do tratamento do câncer
- Terapia cognitivo-comportamental para ajudá-lo a se sentir menos ansioso em relação ao sono
- Métodos de relaxamento, como respiração focada, meditação ou atenção plena
- Medicamentos



O que você pode fazer para ajudar a melhorar seu sono?

Há muitas coisas que você pode fazer para ajudar a controlar seus problemas de sono, incluindo:

- Manter um diário do sono. Acompanhar seus horários de sono e vigília, padrões e cochilos pode lhe dar pistas sobre o que está causando seus problemas de sono. Uma pessoa que esteja com você em casa ou durante a noite também pode ajudar a descrever isso.
- Vá dormir e acorde no mesmo horário todos os dias.
- Tente fazer exercício pelo menos uma vez por dia. Mesmo uma caminhada curta pode ajudar.
- Evite cafeína após o meio da tarde — ou até mais cedo, se isso afetar seu sono.
- Evite álcool e nicotina.
- Use um ambiente tranquilo para descansar, no mesmo horário todos os dias.

- Tire cochilos curtos durante o dia, se necessário (30 minutos ou menos), para diminuir o efeito sobre o seu sono noturno.
- Mantenha os lençóis limpos, bem arrumados e o mais lisos possível.
- Crie uma rotina relaxante para a hora de dormir, como ler ou tomar um banho quente.



Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Informe sua equipe de tratamento do câncer sobre seus problemas de sono. Sua equipe fará perguntas sobre seus hábitos de sono para ajudar a descobrir o que está causando os problemas. Eles vão querer saber quando você percebeu as mudanças, com o que você tem dificuldade e o que piora ou melhora seu sono. Essas informações ajudarão a equipe de tratamento do câncer a descobrir a causa dos seus problemas de sono e a elaborar um plano para melhorar seu sono.



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

