

08. Sono e Descanso

Distúrbios do Sono na DP

Problemas de sono afetam até 90% das pessoas com Parkinson's e também os cuidadores, conforme alerta a Parkinson's UK. Distúrbios comuns incluem:

- Insônia (dificuldade de adormecer)
- Sonolência excessiva durante o dia
- Despertar frequente à noite
- Apneia do sono
- Distúrbio comportamental do sono REM
- Noctúria (urinar frequentemente à noite)
- Síndrome das pernas inquietas
- Pesadelos vívidos relacionados à medicação

■ HIGIENE DO SONO — Dicas Práticas (Parkinson's UK + Parkinson's Foundation)

- Mantenha horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana.
- Evite cafeína, álcool e refeições pesadas nas 3–4 horas antes de dormir.
- Crie um ambiente escuro, fresco e silencioso no quarto.
- Limite o uso de telas (celular, TV) antes de dormir.
- Exercite-se durante o dia, mas evite exercícios intensos à noite.
- Se os medicamentos causam insônia, converse com o médico sobre ajuste de horário das doses.
- Cuidadores devem priorizar seu próprio sono — considere revezamento ou ajuda noturna.