



FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 27ª EDIÇÃO | JANEIRO 2025 |

Distúrbios do sono

Dormir bem é muito importante para manter a saúde e não se pode encarar como perda de tempo. Toda a informação que recolhemos durante o dia é consolidada nesta fase.

Existem dezenas de distúrbios do sono, que podem aparecer em qualquer idade, mas são mais comuns em crianças ou pessoas idosas.

Sempre que surgem, esses distúrbios precisam de ser tratados, já que, se persistirem, podem comprometer seriamente a saúde física e mental.

Os distúrbios do sono podem ser causados por alterações cerebrais, desregulação entre o sono e a vigília, alterações respiratórias ou por transtornos do movimento, por exemplo.



TIPOS DE DISTÚRBIOS DO SONO

A seguir, apresentamos alguns dos distúrbios do sono mais frequentes:

- A **insónia** é o transtorno do sono mais comum, caracterizado pela insatisfação com a quantidade e/ou qualidade do sono. Está ligada à dificuldade em começar ou sustentar o sono, além de despertares precoces.
- A **apneia do sono** é uma condição respiratória que se caracteriza pelo bloqueio breve, mas contínuo das vias respiratórias.
- O **sonambulismo** é um dos distúrbios que causam comportamentos impróprios durante o sono, conhecidos como parassonias.
- A **síndrome das pernas inquietas** é uma condição neurológica que causa dor e uma vontade incontrolável de mover as pernas, especialmente durante o descanso ou durante o sono.

O QUE FAZER

- Manter uma **rotina de sono regular** (tente dormir e acordar sempre no mesmo horário)
- **Evitar substâncias estimulantes** (caféina, nicotina)
- Limitar o uso de **dispositivos eletrónicos**: A luz azul emitida por smartphones, tablets e computadores pode interferir no sono
- **Praticar atividades relaxantes** (ler um livro, meditar)
- **Limitar sestas durante o dia** (sem ultrapassar 20-30 minutos)
- O uso de alguns **suplementos** pode ajudar a regular o sono, promovendo um descanso mais profundo e reparador



Aquilea Sono Forte é um suplemento com uma fórmula avançada e eficaz, projetada para induzir o sono rapidamente, diminuir os despertares noturnos e proporcionar um sono profundo e reparador desde o início da noite. Não causa habituação, é indicado para adultos e adolescentes a partir dos 12 anos e é composto por 3 camadas, tendo na sua constituição:

- Melatonina (1.95mg), vitamina B6, vitamina D e pimenta negra (piperina) para induzir o sono de forma natural
- Passiflora, papoila da califórnia e grifónia para uma produção natural de melatonina a meio da noite, evitando os despertares noturnos
- Erva-cidreira e valeriana, duas plantas com ação relaxante, para manter esse efeito durante toda a noite e conseguir um sono reparador

Receba os seus medicamentos e produtos de saúde comodamente em sua casa.

Encomendas realizadas até às 16h de segunda a sexta-feira entregues no próprio dia.

Disponível em Barroelas, Carvoeiro, Mujães, Tregosa, Durrães, Portela-Susã, Vila de Punhe, Fragoso, Balugães e Aguiar.

Somos felizes consigo desde 1986

2ª Feira a 6ª Feira: 09h às 13h e das 14h às 20:30h

Sábados: 09h às 12:30h e das 14:30h às 19:30h

Domingos: 9h às 12:30h

☎ 258 972 144 | 967 907 268

🏠 Largo da Feira, nº 430

4905-327 Barroelas

geral@flopes.pt

