

a abrir

**ALTERAÇÕES DO SONO**

# A culpa é da idade?

**Embora os padrões de sono mudem ao longo da vida, há alterações que devem ser investigadas.**

+ As pessoas mais velhas podem demorar mais tempo a adormecer e o seu período de sono profundo tende a diminuir,

pelo que podem acordar mais facilmente e precisar de dormir a sesta de dia.

+ Muitas tendem a sentir sono mais cedo, ao início da noite, acordando também mais perto do início da manhã.

+ No entanto, tal como os jovens adultos, os mais velhos precisam de sete a nove horas de sono por noite.

+ Se acorda diariamente cansada ou tem outras alterações do sono, procure o seu médico ou um especialista em sono, para encontrar a causa e um tratamento adequado.



FONTE: ADAPTADO DE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH - SENIOR HEALTH (HTTP://NIHSENIORHEALTH.GOV)

**PARTICIPE**

## Dia do Cuidador

**→ O OBJETIVO É HOMENAGEAR**

quem se dedica profissionalmente à prestação de cuidados a pessoas institucionalizadas, mas também quem, informalmente, cuida de entes queridos. A marca Tena propõe, para isso, que 15 de abril passe a ser o Dia do Cuidador e convida-nos a juntarmo-nos à causa assinando a petição pública em <http://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=P2013N71426>.

**http://peticaopublica.com/pview.aspx?pi=P2013N71426.**

## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

### Combater a depressão

QUANTO MAIS CEDO FOR DIAGNOSTICADA, MAIOR A PROBABILIDADE DE TRATAMENTO EFICAZ.

➤ A depressão surge, normalmente, por influência de múltiplos fatores familiares, sociais e ambientais, como perda de entes queridos, problemas familiares ou financeiros, transição para a reforma, mudança indesejada de casa.

➤ A medicação para doenças crónicas (diabetes, cancro) pode contribuir e, em idades avançadas, pode ter origem em

alterações cerebrais decorrentes do envelhecimento.

➤ Consulte o médico de família, psicólogo ou psiquiatra se, por mais de duas semanas, sentir nervosismo e irritabilidade; tristeza; sentimento de que “não vale a pena” ou de “não poder mais”; cansaço ou perda de interesse por atividades que

fazia com prazer; perturbações do sono ou alimentação; dores de cabeça, de estômago, azia ou outras que persistem ao tratamento; dificuldades de concentração ou tomada de decisões; alterações da memória; pensamentos sobre a morte ou tentativa de se magoar intencionalmente.

**Entre as 16 e as 24 horas, pode contactar o Centro SOS-Voz Amiga através dos contactos: 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660**