



PARALISIA DO SONO

ÍNDICE

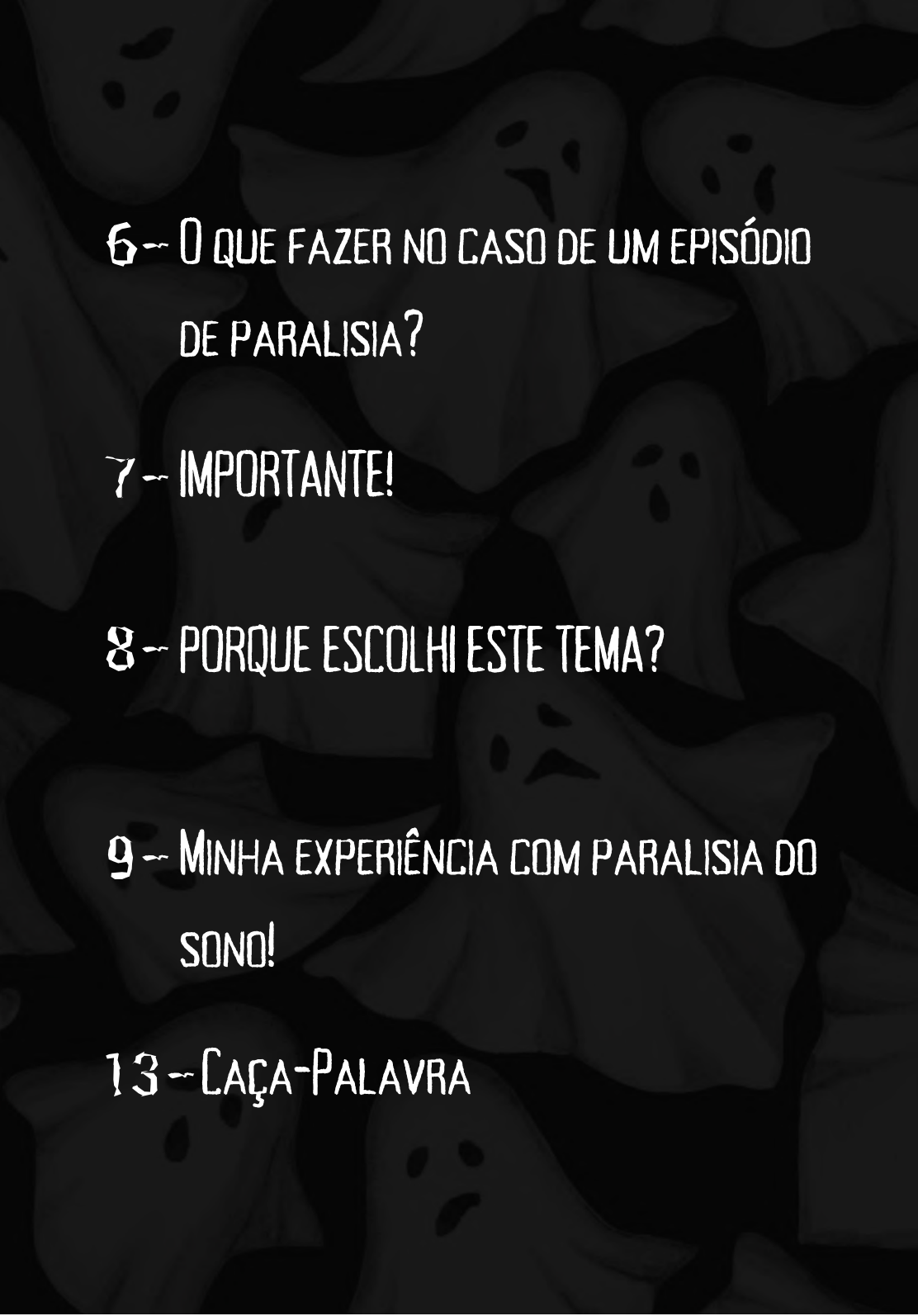
1 -- O QUE É A PARALISIA DO SONO?

2 -- O QUE CAUSA O DISTÚRPIO?

3 -- QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA PARALISIA DO SONO?

4 -- COMO TRATAR A PARALISIA DO SONO?

5 -- DICAS DE HIGIENE DO SONO:



6-- O QUE FAZER NO CASO DE UM EPISÓDIO
DE PARALISIA?

7-- IMPORTANTE!

8-- PORQUE ESCOLHI ESTE TEMA?

9-- MINHA EXPERIÊNCIA COM PARALISIA DO
SONO!

13-- CAÇA-PALAVRA

O QUE É A PARALISIA DO SONO?

A paralisia do sono é um distúrbio que tende a acontecer na fase mais leve do sono, quando acontece a retomada da consciência durante o sono ao mesmo tempo em que ocorre uma fraqueza muscular. Nessas situações, é comum sentir uma incapacidade momentânea de se movimentar ou tentar falar e não conseguir. Geralmente ela acontece devido ao cansaço ou estresse. Não possui faixa etária de idade, e nem distinção de gênero.



O QUE CAUSA O DISTÚRBIO?

Não existe na literatura médica um fator causal claro, mas algumas situações de risco podem contribuir para o aparecimento dos episódios de paralisia do sono como:

- Parentes de primeiro grau com narcolepsia;
- Situações constante de estresse;
- Alimentação desregulada;
- Falta de exercício físico;
- Tabagismo;
- Abuso de cafeína e bebidas alcoólicas;
- Rotina de sono irregular.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA PARALISIA DO SONO?

Os sintomas mais comuns são

- Perda momentânea dos movimentos do corpo;
- Falta de ar;
- Ansiedade e/ou pânico;
- Episódios de alucinação como ouvir ou sentir cheiros que não estão no ambiente;
- Sensação de afogamento.
- alucinações hipnagógicas e hipnopômicas, que são experiência visuais, auditivas ou táteis vívidas que podem ocorrer logo que se adormece (hipnagógicas) ou, às vezes, logo após o despertar (hipnopômicas)



COMO TRATAR A PARALISIA DO SONO?

O tratamento é realizado com medidas comportamentais de higiene do sono e com medicamentos que possam ajudar o indivíduo a permanecer acordado durante o dia para que tenha um sono de qualidade à noite.

DICAS DE HIGIENE DO SONO:

- Dormir sempre no mesmo horário;
- Manter o ambiente escuro, arejado e sem ruídos;
- Não dormir com fome ou com o estômago muito cheio;
- Uma hora antes do horário de dormir, desligar telas de celular, tv e computadores;
- Consumir alimentos como café, chás, chocolates, bebidas com cafeína ou estimulantes até às 17h.

O QUE FAZER NO CASO DE UM EPISÓDIO DE PARALISIA?

Apesar de causar medo em quem sente, ao perceber uma crise de paralisia do sono, é importante tentar manter a calma e lembrar que ela é uma condição temporária com duração máxima de 4 minutos. Algumas ações podem ajudar a passar pelo episódio de forma mais rápida e menos traumática, como:



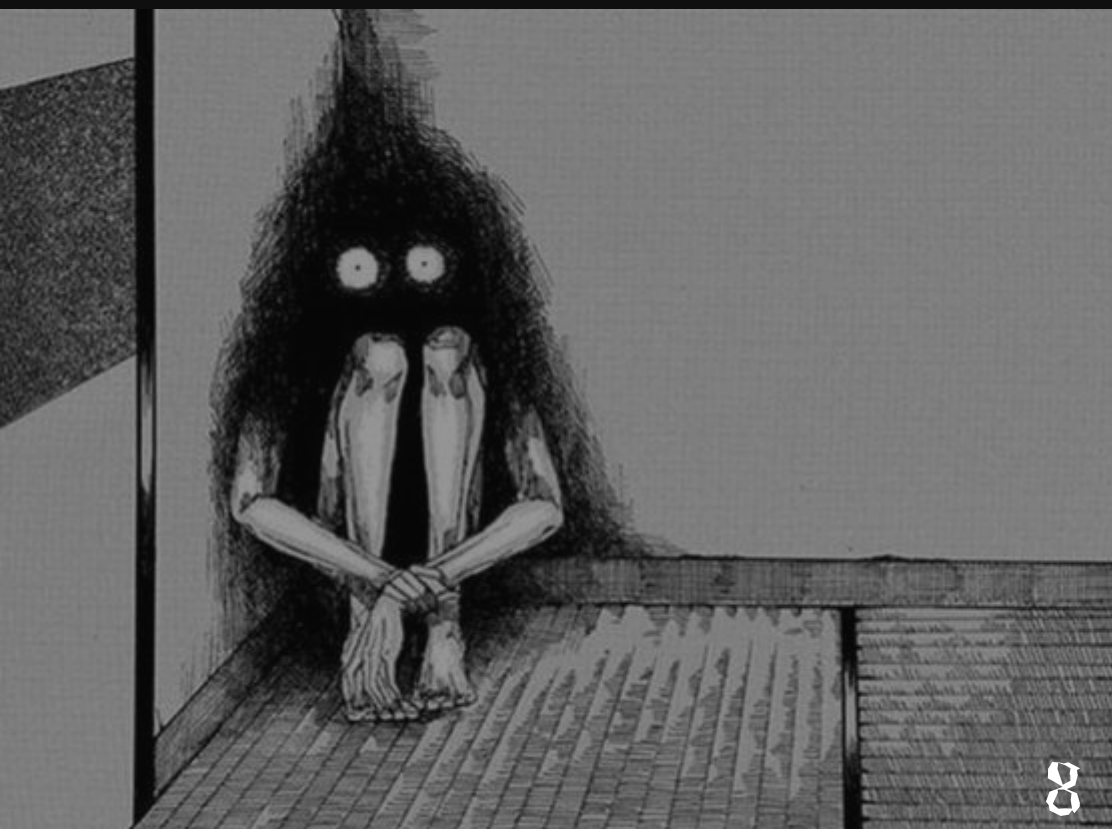
- Manter a calma e tentar fazer exercício de respiração;
- Fazer movimentos discretos como mexer um dedo, os olhos ou a língua, podem trazer a sensação de retomada de controle do corpo;
- Imaginar que está se movimentando.

IMPORTANTE!

Quando houver a suspeita de paralisia do sono, o ideal é buscar aconselhamento com um médico especialista em Medicina do Sono, que vai investigar melhor a situação, solicitando uma polissonografia com latência de sono.

PORQUE ESCOLHI ESTE TEMA?

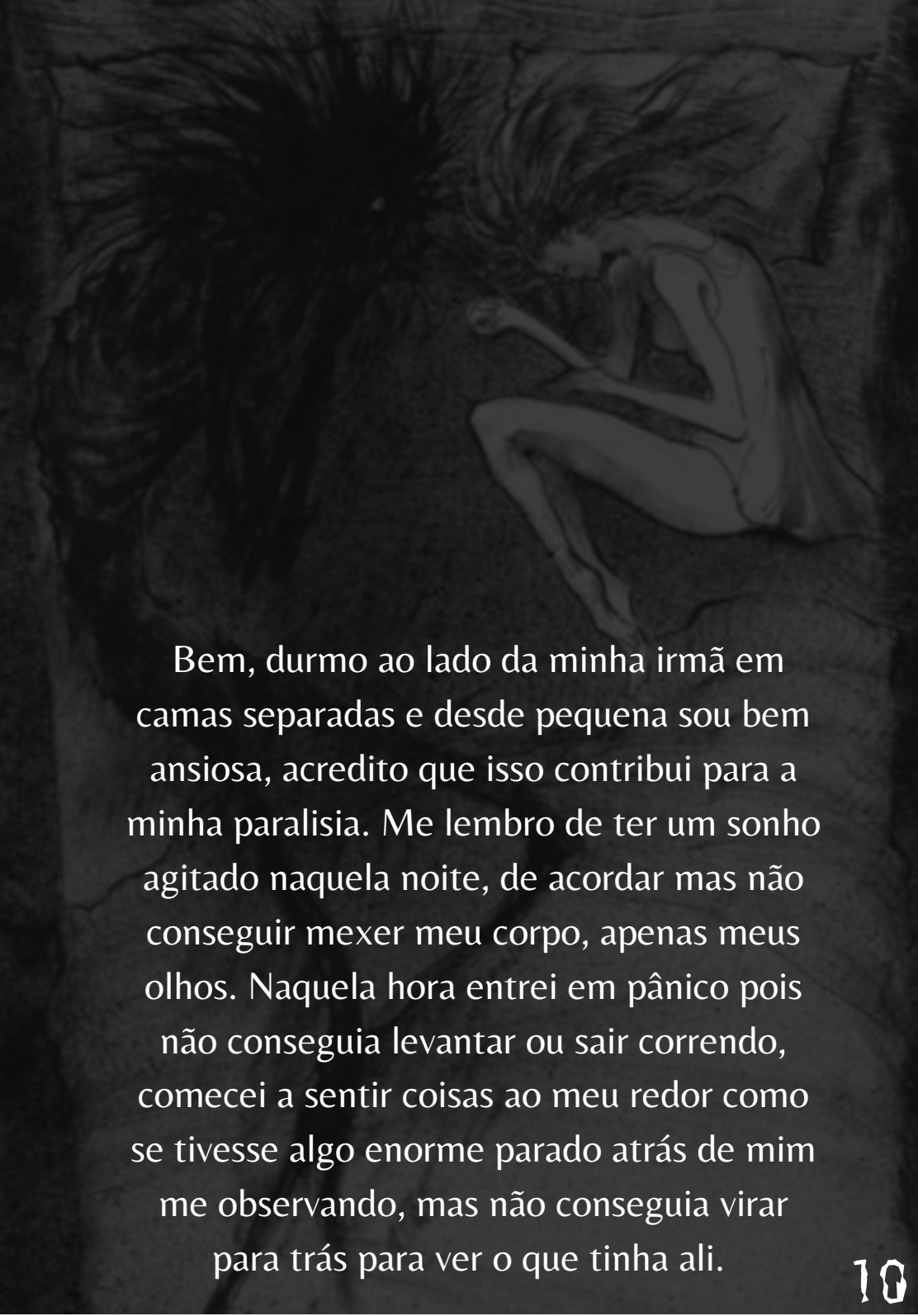
Escolhi esse tema pois já sofri com paralisia do sono quando menor. Acho um tema interessante de se pesquisar e falar sobre, principalmente com pessoas que já passaram pela mesma situação.



MINHA EXPERIÊNCIA COM PARALISIA DO SONO!

Tive minha primeira paralisia do sono com 12 anos de idade, com certeza a primeira experiência é a pior para todos que já tiveram esse distúrbio, afinal como iríamos raciocinar que isso é uma coisa normal quando estamos rodeados de supostos demônios e cobertos por ansiedade e medo?



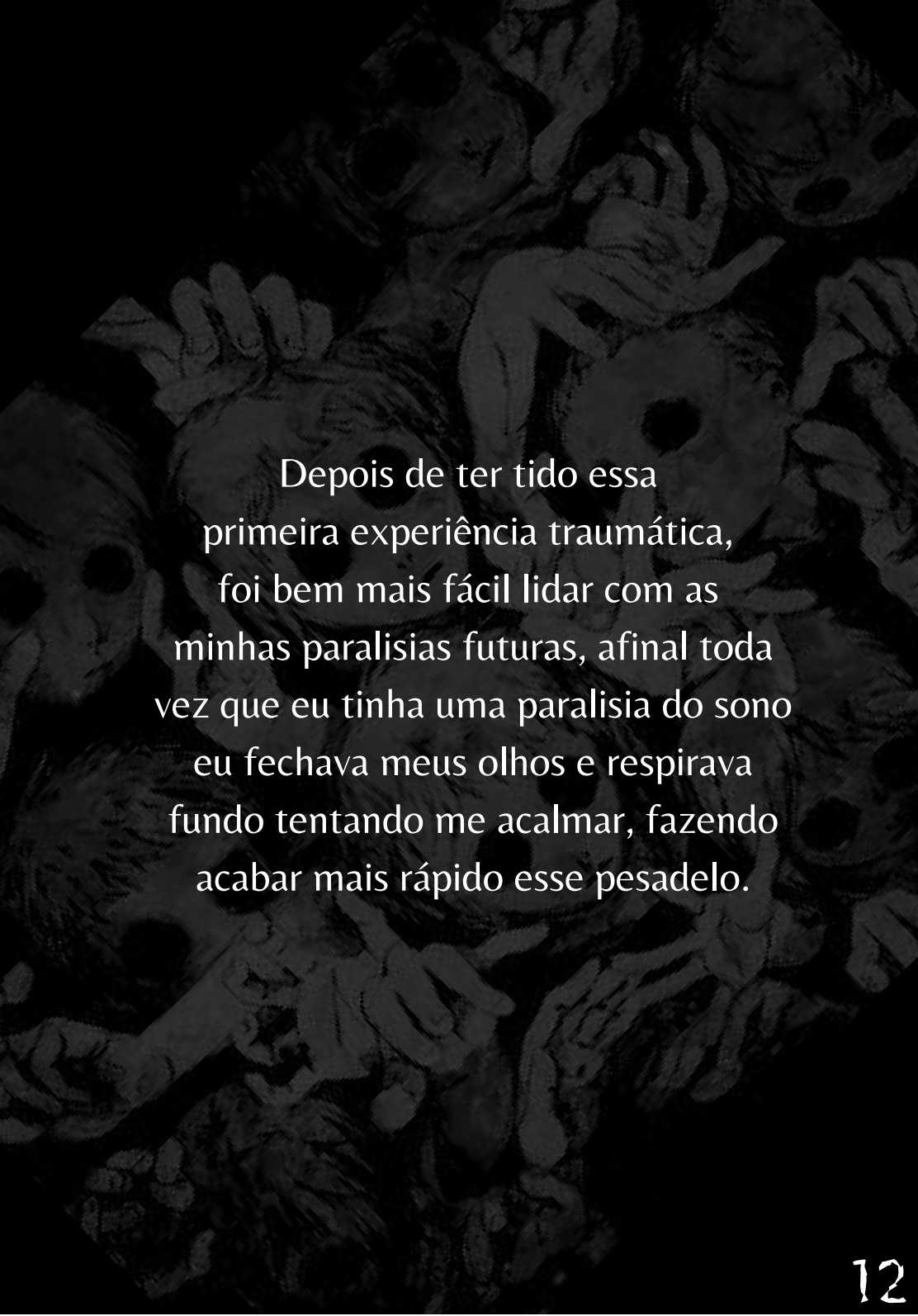


Bem, durmo ao lado da minha irmã em camas separadas e desde pequena sou bem ansiosa, acredito que isso contribui para a minha paralisia. Me lembro de ter um sonho agitado naquela noite, de acordar mas não conseguir mexer meu corpo, apenas meus olhos. Naquela hora entrei em pânico pois não conseguia levantar ou sair correndo, comecei a sentir coisas ao meu redor como se tivesse algo enorme parado atrás de mim me observando, mas não conseguia virar para trás para ver o que tinha ali.



Foi aí que virei meus olhos em direção à minha irmã para gritar por ajuda, mas minha voz não saía, por mais forte que eu tentasse gritar minha boca nem se mexia. Percebi que minha irmã transformara-se numa silhueta feminina escura de cabelos arrepiados com imensos olhos brancos sem pupila alguma a me observar, sem ao menos piscar ou se mover, apenas parada em completo silêncio, me causando por instantes uma sensação de

que eu estava morta.



Depois de ter tido essa primeira experiência traumática, foi bem mais fácil lidar com as minhas paralisias futuras, afinal toda vez que eu tinha uma paralisia do sono eu fechava meus olhos e respirava fundo tentando me acalmar, fazendo acabar mais rápido esse pesadelo.

CAÇA-PALAVRAS:

Celular, Ansiedade, Medo.

Alimentação Leve, Rotina.

lopufansiedadefnkabysdtgwç
ãrqnyimnsdopoclmerqokmbv
xfratsui fgxzmoerquhndgfhvh
gjalimentaçãoleverjklmnsgad
vbsjkajsvbgwjdi nhgetreadvh
bspwmniluv gbygtrdeswqxdv
bksãjhdedryikmacelularpoli
hijndbahydkamojqnjcknlkox
mrotinaorekmnx fdsnhij9sjd9
wui9qtslel nghsdcrãsbchsdfa
njvhgtswbocthsjiwyhtbakbga
njckjsngtcvjsngtviskmrogahy
rdeãqojnvcnsjhdakpokmedo

LINKS:

<https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/paralisia-do-sono>

<https://misteriosdomundo.org/o-horror-da-paralisia-do-sono-em-10-ilustracoes-impactantes/>

<https://br.pinterest.com/pin/122230577378990012/>

<https://br.pinterest.com/pin/1120622319758675601/>

Nome: Daniela Becker Quioca.

Turma: CV5B.

Prof. Janaína Ramos.

