

Perturbações do sono

Como vencer a insónia?

Os problemas de sono são relativamente comuns.

As causas podem ser as mais variadas, desde hábitos de vida prejudiciais ao sono, até problemas de saúde médicos ou psiquiátricos.

Apesar de ser habitual o desejo de alívio imediato da insónia, este problema não se ultrapassa apenas com um “comprimido para dormir”.

É fundamental tentar resolver a causa subjacente.



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



O que é a insónia?

A Insónia é a percepção/queixa de sono inadequado ou de baixa qualidade. As queixas mais frequentes são:

- Dificuldade em adormecer;
- Acordar frequentemente durante a noite com dificuldade em voltar a adormecer;
- Acordar muito cedo;
- Sono não reparador.

A Insónia pode causar problemas durante o dia como cansaço, falta de energia, dificuldades de concentração e irritabilidade.

O que causa a insónia?

A **insónia transitória e intermitente** geralmente ocorre em pessoas temporariamente sob uma ou mais das seguintes situações:

- Stress;
- Ambiente barulhento;
- Mudanças no ambiente ao redor;
- Problemas no horário de dormir/acordar (ex: "jet lag");
- Efeitos colaterais de medicamentos.

A **insónia crónica** é mais complexa, podendo resultar de diferentes fatores:

- Doenças psiquiátricas (ex: depressão);
- Doenças médicas (ex: insuficiência cardíaca, asma, apneia do sono, doenças osteoarticulares, hipertiroidismo);
- Fatores de estilo de vida (ex: mau uso de cafeína, álcool e outras substâncias; stress crónico, trabalho noturno ou em turnos).



Como tratar a insónia?

Cabe ao médico avaliar e valorizar o tipo de insónia e definir a forma de a tratar.

A **insónia transitória e intermitente** pode não requerer tratamento, já que os episódios duram apenas alguns dias.

Por exemplo, se a insónia resultar de mudanças de horários (ex: "jet lag"), o relógio biológico da pessoa voltará ao normal por si mesmo. Porém, se há sonolência diária e alteração do seu funcionamento, a utilização de medicação hipnótica de curta ação pode melhorar o sono e atenção no dia seguinte.

O tratamento da **insónia crónica** inclui:

- Primeiro, diagnosticar e tratar problemas médicos ou psicológicos que possam estar a condicionar a insónia;
- Identificar comportamentos que possam piorar a insónia e evitá-los;
- O médico pode optar por prescrever medicação para dormir. Em geral, esses medicamentos são prescritos na dose mínima e no menor período de tempo necessário para aliviar os sintomas relacionados à falta de sono. A dose deve ser diminuída gradualmente, já que a suspensão abrupta poderá provocar o regresso de insónia por 1 ou 2 noites;
- Existem técnicas comportamentais para melhorar o sono (ex: terapia de relaxamento, de restrição de sono).

Que posso fazer para dormir melhor?

- Evitar álcool, cafeína, refrigerantes 4/6h antes de se deitar;
- Evitar grandes quantidades de líquidos ou uma refeição pesada à noite;
- Fazer exercício físico regular (ex. andar a pé 30-45 min), mas não nas 3h antes de deitar;
- Manter uma rotina de sono e vigília;
- Minimizar o ruído, a luz e os extremos de temperatura durante a noite;
- Afastar o despertador da cama, se este for um motivo de distração;
- Planear um período de relaxamento antes de deitar;
- Evitar deitar-se tarde depois de uma noite mal dormida;
- Evitar as sestas durante o dia;
- Deitar-se só quando estiver com sono;
- Usar a cama apenas para dormir ou ter relações sexuais;
- Se não adormecer dentro de um período de tempo aceitável, sair do quarto e fazer uma atividade relaxante até ter sono;
- Manter uma hora fixa para acordar de manhã, independentemente do tempo de sono total;
- Não tomar medicação não prescrita.