

DURMA BEM HOJE!



**APRENDA OS SEGREDOS PARA ACABAR COM A INSÔNIA
E TER UM SONO CALMO E REVIGORANTE!**

SUMÁRIO



Capítulo 1: O que é insônia? Pág. 03

Capítulo 2: Diagnóstico Pág. 08

Capítulo 3: Dicas para dormir melhor Pág. 11

Fontes Pág. 16

CAPÍTULO 1

O QUE É A INSÔNIA



A insônia é caracterizada pela incapacidade de iniciar ou manter o sono. Geralmente causada por hábitos inadequados, ela pode estar relacionada a distúrbios do humor, como ansiedade e depressão, sendo difícil saber qual vem primeiro. Se os sintomas ocorrerem pelo menos três vezes por semana e por mais de três meses, a pessoa tem um quadro crônico.

Devido ao grande número de pessoas atingidas e às suas repercussões, a insônia torna-se um problema de saúde pública. Na maioria das vezes a insônia está relacionada a uma redução da quantidade de horas necessárias para um sono satisfatório.

Sabemos que não existe apenas um tipo de insônia mas vários tipos de "insônias". Elas geralmente decorrem da interação de diversos fatores como predisposição genética, fatores físicos, biológicos, mentais, psicológicos e sociais. Podem ser agravadas por outros distúrbios do sono como SAHOS (Síndrome da Apnéia Hipopnéia Obstrutiva do Sono), Síndrome das Pernas Inquietas e Parassonias.

Também podem ser causadas ou agravadas por outras condições como:

- Depressão;

- Transtorno da Ansiedade;
- Fibromialgia;
- Dor Crônica;
- Distúrbios Metabólicos Hormonais (por exemplo, doenças da tireoide);
- Algumas medicações e substâncias (estimulantes, benzodiazepínicos, bebidas alcóolicas).

Em algumas situações a insônia é primária. Muitos pacientes com Insônia Idiopática (sem causa aparente) relatam dificuldade para dormir de início ainda na infância.

Na maioria dos casos a insônia é do tipo psicofisiológica, na qual estão envolvidos fatores predisponentes, como um nível aumentado de alerta e vigilância, mesmo durante a noite. Fatores desencadeantes como:

- Mudança de trabalho;
- Perda de ente querido;
- Situações familiares;
- Fatores perpetuadores como a manutenção de hábitos inadequados em relação ao sono (horário irregular de ir deitar-se, ficar assistindo TV ou usar computador e celular até tarde da noite).

Existe também a insônia paradoxal, que consiste em uma má percepção do estado de sono, ou seja, a pessoa queixa-se de dormir pouco, mas a polissonografia não constata anormalidades.

Sintomas de Insônia

Os principais sintomas de insônia podem incluir:

- Dificuldade para adormecer à noite;
- Despertar durante a noite;
- Despertar muito cedo;
- Não se sentir descansado após uma noite de sono;
- Cansaço ou sonolência diurna;
- Irritabilidade, depressão ou ansiedade;
- Dificuldade para prestar atenção, concentrar-se em tarefas ou se lembrar de alguma coisa importante;
- Aumento do risco de acidentes;
- Dores de cabeça localizadas;
- Problemas gastrointestinais;
- Preocupações contínuas com o sono.

Uma pessoa com insônia, muitas vezes, pode levar 30 minutos ou mais para adormecer e pode dormir por apenas seis horas ou menos a partir de três noites por semana por mais de três meses.

Tipos de insônia

Um estudo publicado na revista *The Lancet Psychiatry* revelou que existem cinco tipos diferentes de insônia; a descoberta pode revelar caminhos para a

criação de tratamentos personalizados que consideram as reais necessidades do paciente.

Segundo a Dra. Tessa Blanken, líder da pesquisa, nós sempre consideramos que o distúrbio do sono em questão é um só, mas na verdade há cinco variações e elas têm diferenças entre si.

Blanken e sua equipe constataram que os tipos encontrados têm em comum a dificuldade de cair no sono em contraposição a acordar muito cedo de manhã, como geralmente se queixam os insones.

No entanto, as diferenças se encontram nas reações a estímulos ambientes no eletroencefalograma (um tipo de exame que avalia o funcionamento dos neurônios).

Os cinco tipos são:

- **Tipo Um**

O das pessoas neuróticas. Quem tem tendência a se sentir tenso e ansioso e mostrou isso nas altas pontuações;

- **Tipo Dois**

O dos moderadamente estressados que têm forte resposta à recompensas e acontecimentos positivos;

- **Tipo Três**

Também são moderadamente estressados, mas não respondem fortemente à recompensas e acontecimentos positivos;

- Tipo Quatro

Só um pouquinho estressados, mas têm alta sensibilidade a acontecimentos estressantes;

- Cinco

Estes são, basicamente, os tranquilos. Eles são só um pouquinho estressados e apresentam baixíssimas reações a acontecimentos estressantes.

CAPÍTULO 2

DIAGNÓSTICO



Se você tiver sintomas de insônia e eles estiverem prejudicando suas atividades diárias e seu desempenho no trabalho ou nos estudos, procure um especialista para determinar o que pode estar causando o problema e saber como ele pode ser tratado.

Entre as especialidades que podem diagnosticar insônia estão:

- Clínica médica;
- Neurologista;
- Medicina do sono;
- Psiquiatria

Estar preparado para a consulta pode facilitar o diagnóstico e otimizar o tempo. Dessa forma, você já pode chegar à consulta com algumas informações: Uma lista com todos os sintomas e há quanto tempo eles apareceram e histórico médico, incluindo outras condições que o paciente tenha e medicamentos ou suplementos que ele tome com regularidade;

O médico provavelmente fará uma série de perguntas, tais como:

- Você tem tido problemas para dormir?
- Quantas horas você costuma dormir por noite?

- Você desperta facilmente durante a noite?
- Você costuma alimentar-se em grandes quantidades antes de deitar?
- Você faz uso excessivo de cafeína, nicotina ou álcool?
- Você passou ou passa por momentos de grande estresse recentemente?
- Quais são seus hábitos noturnos?
- Você se sente cansado ou improdutivo durante o dia?
- A falta de sono tem prejudicado seu desempenho em atividades diárias, no trabalho ou nos estudos?
- Quando os sintomas começaram?
- Você faz uso de algum medicamento? Qual?
- Você já foi diagnosticado com alguma outra condição médica?
- Você tomou alguma medida para aliviar os sintomas? E funcionou?

Diagnóstico de Insônia

Além de fazer-lhe uma série de perguntas, o médico analisará seu padrão de sono e sonolência diurna.

Para isso, você talvez tenha de manter um diário de sono por um determinado período e depois apresentá-lo ao médico.

Ele provavelmente também fará um exame físico para procurar sinais de outros problemas que possam estar causando insônia.

Ocasionalmente, um exame de sangue pode ser feito para verificar a existência de problemas de tireoide ou outras condições que podem estar por trás da insônia.

Se a causa da insônia não estiver clara, ou caso você apresente sinais de outro distúrbio do sono, como a apneia do sono ou síndrome das pernas inquietas, você pode precisar permanecer durante uma noite em um centro especializado para analisar e diagnosticar distúrbios do sono.

Lá, os testes são feitos para monitorar e gravar uma variedade de atividades corporais enquanto o paciente dorme, incluindo as ondas cerebrais, respiração, batimentos cardíacos, os movimentos dos olhos e os movimentos do corpo também.

CAPÍTULO 3

DICAS PARA DORMIR MELHOR



O primeiro passo para combater a insônia é identificar o problema.

É fundamental cuidar da sua saúde (tanto física quanto mental) para ter um sono de qualidade. Intervir diretamente nas causas do problema é a melhor opção de tratamento.

E por isso, se o problema persiste é fundamental procurar um profissional adequado para avaliar o caso.

Se o problema for causado por dificuldades emocionais é importante compreender a situação e lidar com as fontes de preocupação.

Ficar consciente dos seus sentimentos é o início, mas é necessário também pensar em estratégias para enfrentá-los.

Quando precisar de ajuda nesse desafio, um psicólogo pode te auxiliar.

Construindo uma boa noite de sono

Além do tratamento médico ou psicológico, algumas dicas simples podem ajudar você a dormir melhor.

É importante ressaltar que, pessoas que têm insônia a anos ou já experimentaram “tudo” sem obter resultados, precisam procurar um médico especialista. Não existem fórmulas simples ou mágicas que resolvam a insônia crônica.

Agora vamos às dicas:

Durante o dia

- Elimine os sabotadores;

Cafeína, álcool (apesar de provocar sono irá despertá-lo durante a noite e você irá acordar cansado), fumo (evitar fumar na cama e levantar-se ao meio da noite para fumar pois irá despertá-lo mais), medicamentos (caso faça uso de medicamentos que causem insônia ou tenham cafeína converse com seu médico a possibilidade de ingerir o medicamento em horário distante ao sono).

- Evite cochilos

Tente não dormir durante o dia até que tenha resolvido o problema, pois estas práticas podem atrapalhar o seu sono noturno. O cansaço irá ficar evidente no final do dia e será mais provável que você adormeça com maior facilidade.

- Atividade física e relaxamento

Realizar um exercício ajuda a aliviar tensões, mas é importante lembrar-se de fazer durante à tarde e não próximo à hora de se deitar. Fazer um passeio durante meia hora, praticar yoga ou meditação ajudam a relaxar.

Criar um ambiente tranquilo com música em casa e tomar um banho quente também são ótimas opções para relaxar.

- Alimentação adequada

Organizar a alimentação do dia é importante, pois mantém equilibradas as necessidades do seu corpo. Sempre prestando atenção para jantar alimentos leves e não ir se deitar com fome.

Chás como camomila e cidreira podem ser ótimos auxiliares.

Durante à noite

- Horários regulares

Estabelecer horários fixos para deitar e levantar, mesmo que a tendência é que fique “enrolando na cama”. Assim, seu corpo irá se acostumar com um horário regular.

- Ambiente adequado

Durma em um ambiente aconchegante e que lhe dê vontade de se deitar, com uma temperatura agradável, escuro e silencioso. Quanto mais convidativo o seu quarto for melhor.

- Cama para dormir

Use a sua cama apenas para dormir e ter relações sexuais. Trabalhar, assistir filmes, ou estudar podem fazer a sua mente associá-la a um local para outras atividades, dificultando você iniciar o sono.

- Deitar-se com sono

Caso se deite e comece a pensar em problemas, não fique dando voltas na cama. Experimente levantar e fazer algo que seja capaz de acalmar os pensamentos para poder voltar a se deitar.

Além destas dicas, para manter uma noite com qualidade é sempre importante lembrar de três aspectos principais para garantir que o dia seguinte será mais leve. E são eles:

- **Duração**

Quantidade de horas suficientes para o seu descanso, nunca sendo inferiores a seis horas por noite.

- **Continuidade**

Os ciclos do sono devem ocorrer continuamente sem interrupções.

- **Profundidade**

O sono deve ser suficientemente profundo para a pessoa se sentir bem no dia seguinte.

O sono é uma necessidade humana básica, como comer e beber. Assim, a manutenção da boa qualidade do sono é parte essencial da saúde e bem-estar.

Há maneiras de resolver suas dificuldades para dormir e, assim, você pode aumentar o seu bem-estar.

Talvez o seu percurso seja mais ou menos difícil, mas quando aprendemos a cuidar do nosso sono podemos evitar uma série de outros problemas de saúde mental e física.

Experimente cuidar adequadamente do seu sono para saborear boas mudanças na sua vida.

Agora que você conhece as causas da insônia, além dos sintomas e das possibilidades de tratamento, não negligencie noites mal dormidas, pois elas podem prejudicar muito a sua vida.

FONTES



<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/>

<https://www.vittude.com/blog/>

<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/>

<https://blog.psicologiaviva.com.br/>

<https://veja.abril.com.br/saude/>

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/>

<https://www.secad.com.br/blog/medicina/>

<http://www.polisono.com.br/disturbios-sono/>