

Insónia: Conheçê-la e combatê-la

O que é?

A insónia é uma síndrome definida pela dificuldade na iniciação, manutenção e duração do sono ou mesmo má impressão subjetiva da qualidade do mesmo, cujo compromisso é severo ou suficiente para resultar num distúrbio funcional durante o dia. A maioria dos adultos dorme cerca de 7-8 horas por noite. No entanto, a duração e a estrutura interna do sono variam entre indivíduos saudáveis e depende da sua idade (nos extremos, crianças e idosos têm com mais frequência interrupções do sono).

Mais do que a quantidade, o importante é que o sono seja reparador e que lhe permita acordar bem-disposto e com energia para enfrentar um dia de trabalho. Alguns estudos científicos indicam que um terço dos adultos nos países ocidentais apresenta dificuldades em iniciar ou manter o sono pelo menos uma vez por semana.



Tipos de insónia

A insónia é muitas vezes dividida, quanto à sua duração, em transitória (quando possui uma duração inferior a uma semana), de curta duração (quando possui uma duração de uma a quatro semanas) e crónica (quando a sua duração é superior a um mês).

Relativamente à sua etiologia, pode ser classificada em primária, se a causa é desconhecida; ou secundária, se for devida a uma doença médica crónica, doença psiquiátrica ou a fármacos/substâncias.

Consequências da insónia

A insónia habitualmente interfere nas relações interpessoais e acarreta uma redução da qualidade de vida ao estar associada às seguintes condições:

- Fadiga diurna e/ou sonolência
- Alterações no humor: irritabilidade, ansiedade e depressão
- Motivação e energia reduzidas
- Dificuldades no desempenho profissional e funções diárias.

Fatores de risco

Todos podem ter problemas em dormir ocasionalmente, mas os seguintes fatores podem aumentar o risco de desenvolver insónia:

- Idade superior a 60 anos
- Sexo feminino
- História de perturbações de saúde mental, incluindo depressão, perturbação de ansiedade generalizada e perturbação de stress pós-traumático ou doenças médicas crónicas
- Stress emocional
- Trabalho noturno ou por turnos
- Viajar entre diferentes fusos horários.



DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é baseado na colheita de uma história clínica detalhada do/a doente e do/a companheiro/a, quando presente, e no exame físico. Se necessário, o médico pode solicitar ao doente que documente, através de um diário do sono (registo dos hábitos e padrões diários de sono), o número de episódios de insónia durante uma a quatro semanas.

O exame de estudo do sono (polissonografia) raramente é necessário, exceto quando existe uma forte suspeita de determinadas doenças específicas (narcolepsia ou síndrome da apneia do sono), ou quando a insónia não responde ao tratamento.

Estratégias de tratamento da insónia

Existem medidas gerais de higienização do sono que devem ser respeitadas, de forma a ter um sono mais reparador:

- Ir para a cama apenas quando tiver sono
- Usar o quarto apenas para dormir (não ver televisão, trabalhar ou comer na cama)
- Ir para outra divisão quando não se consegue adormecer em 15-20 minutos, ler ou realizar outras atividades silenciosas, voltar para a cama apenas quando tiver sono
- Mantenha um ambiente calmo, escuro, seguro, confortável e temperatura adequada no quarto quando se for deitar

- Relaxe, respire fundo e tenha pensamentos positivos antes de adormecer
- Evite exercício físico vigoroso 3-4 horas antes de se deitar
- Evite excesso de líquidos ou refeições pesadas e ricas em gordura à noite
- Evite ingestão de cafeína, tabaco ou álcool 4-6 horas antes de se deitar e minimize o seu uso diário (a cafeína não existe apenas no café, mas também no chá, em certos refrigerantes, chocolates, medicamentos, entre outros).
- Crie uma rotina nos hábitos de sono (deitar e acordar todos os dias à mesma hora)
- Evite sestas durante o dia, mantendo-se ativo.

Tratamento farmacológico

Existe medicação específica para a insónia, mas só a deve tomar quando prescrita pelo seu médico e geralmente apenas durante um curto período de tempo. Também é importante identificar e tratar as doenças que podem contribuir para a insónia.

Consulte o seu médico quando a dificuldade em dormir se mantiver por vários dias e/ou interferir com o seu dia-a-dia, mesmo já tendo cumprido as medidas gerais de higiene do sono ou sempre que tenha alguma dúvida.



*Raquel Diz
Raquel Meireles
Ana Sofia Freitas*

**Médicas, Internas de Medicina Geral e Familiar
ULS Nordeste – UCSP Santa Maria II, Sé e
Mirandela II**