

A woman with long dark hair is sitting on a bed, looking down with a thoughtful expression. She is wearing a light-colored tank top. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue gradient.

Conteúdo:

- Privação do sono
- Perturbações do sono



Privação do sono

A **privação do sono** ocorre quando um indivíduo dorme menos do que o seu corpo necessita para funcionar normalmente.

Salvo raras exceções, considera-se que as pessoas que dormem **6 ou menos horas** por noite estão em **privação de sono**.





Privação do sono

A privação do sono pode ser **aguda** (episódica) ou **crónica** (quando acontece de forma repetida) e muitas vezes pode passar despercebida!

É prejudicial quer para a saúde **física** quer para a saúde **psíquica** do indivíduo, com efeitos documentados a **curto** e a **longo** prazo.





Privação do sono

A **privação do sono** está também associada à:

- diminuição de **produtividade** e/ou **rendimento** na escola/no trabalho;
- aumento do risco de **acidentes** e de outros **comportamentos de risco**.

1/3 da população adulta está constantemente em privação de sono!



Privação do sono

Sintomas Físicos

A curto prazo:

Fadiga e sonolência, agitação, tremores das mãos, diminuição dos reflexos, aumento do tempo de reação, alterações do ritmo cardíaco, aumento da pressão arterial.

A longo prazo:

Excesso de Peso e Obesidade, Dislipidemia, Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Doença Cardíaca, Enfartes Agudos do Miocárdio, Acidentes Vasculares Cerebrais, Doenças Oncológicas.



Privação do sono

Sintomas Psíquicos

A curto prazo:

Alterações súbitas do humor e do comportamento, hiperatividade e/ou agressividade), irritabilidade fácil, aumento da impulsividade, diminuição da capacidade de atenção e de concentração, diminuição da capacidade de memória e de raciocínio



A longo prazo:

Síndromes depressivas e ansiosas; Outras patologias psiquiátricas mais graves
Redução da qualidade de vida;
Aumento do recurso aos serviços de saúde.



Privação do sono

Acidentes

Podem ser **acidentes domésticos, de trabalho, de viação, ...;**

Por exemplo, em relação aos **acidentes rodoviários:**

- **3.ª causa** de acidentes mais comum;
- **1.ª causa** entre os acidentes mortais.



**Mais de 100.000
acidentes por ano!**

**Mais de 1500 mortes
por ano!**



Quando o sono vira doença...

- Enquanto a **privação do sono** é um estado de défice de sono do qual o indivíduo pode recuperar sem tratamento específico (basta dormir mais horas), as **perturbações do sono** geralmente implicam intervenção médica e/ou farmacológica.
- As perturbações do sono não têm só impacto **individual**, como também têm efeito negativo na esfera **laboral**, na vida **familiar** e nas **atividades sociais**, promovendo o isolamento.



Quando o sono vira doença...

- Existem cerca de **85 perturbações do sono**, agrupadas em diferentes categorias.
- Estima-se que cerca de **$\frac{1}{3}$ da população adulta** terá pelo menos uma perturbação de sono ao longo da sua vida.
- Apesar de muitas serem preveníveis e tratáveis, estima-se que **menos de $\frac{1}{3}$** dos doentes procure ajuda médica.



Quando o sono vira doença...

- Podem ser perturbações **primárias** ou **secundárias** (a uma doença física/orgânica, consumo de substâncias, medicamentos...).
- O **diagnóstico** das perturbações do sono **nem sempre é fácil**, exige observação médica especializada e em certos casos pode implicar a realização de exames complementares de diagnóstico (por exemplo, polissonografia).
- A **insónia** é sem dúvida a perturbação do sono **mais comum**, sendo mais prevalente no **sexo feminino**.



A insónia...

A **insónia** é definida como uma experiência subjetiva de sono inadequado ou de qualidade reduzida.

Há 3 tipos de insónia:

- **inicial** (quando não se consegue adormecer);
- **intermédia** (quando não se consegue manter o sono, isto é, acorda várias vezes durante a noite);
- **terminal** (quando acorda muito cedo, ainda durante a madrugada).



A insónia...

O **tratamento** varia conforme o tipo de insónia, contudo, além das medidas básicas de higiene do sono, é frequente recorrer-se ao uso de **psicofármacos**.

Os **psicofármacos** utilizados podem ser de diferentes classes farmacológicas:

- Benzodiazepinas
- Antidepressivos
- Antipsicóticos
- (...)



A insónia...

Os **psicofármacos** devem ser usados na **menor dose** possível e pelo **menor período** de tempo possível.

Contudo, há pessoas com **insónia crónica** que podem precisar de medicação por períodos mais longos de tempo.

Os **psicofármacos** devem ser sempre usados **apenas sob prescrição médica**.