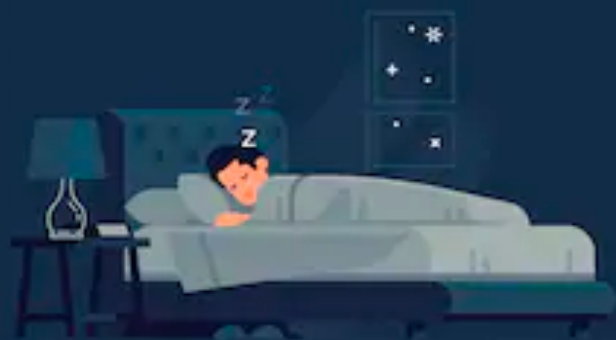


O Sono

O sono é um processo complexo em que ocorrem múltiplas funções benéficas para corpo e mente. A capacidade de memória, de aprendizagem e de decisão lógica dependem de um bom sono. Por outro lado, o sono influencia o nosso sistema imunitário, regula o metabolismo e influencia o sistema cardiovascular. Quando não existe um sono de qualidade, a saúde diminui, diminuindo, igualmente, a qualidade de vida.

Neste sentido, uma boa higiene do sono é de extrema importância para a promoção da saúde e bem-estar das pessoas.



MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO

- ▶ Manter **rotinas** nos horários de sono (deitar e levantar sempre à mesma hora);
- ▶ **Evitar** tabaco, álcool e bebidas com cafeína (café, chá preto, coca-cola, entre outros) 4 a 6h antes de deitar;
- ▶ Praticar **exercício físico** regular, preferindo os períodos da manhã ou almoço, evitando a sua prática pelo menos 4 horas antes da hora de dormir;
- ▶ Criar no quarto **boas condições para o repouso**: temperatura adequada, pouca luz e sem ruído;
- ▶ **Evitar** ler, ver televisão ou alimentar-se na cama;
- ▶ Fazer **refeições ligeiras** à noite e não se alimentar próximo da hora de dormir;
- ▶ **Evitar** sestas em caso de dificuldade em adormecer;
- ▶ Planear um **período de relaxamento** antes de deitar;
- ▶ **Não tomar medicamentos sem indicação do seu médico.**

O que é a insónia?

A insónia é uma perturbação do sono caracterizada pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou pela percepção de um sono não reparador ou de baixa qualidade.

Esta perturbação pode ocorrer de forma pontual e transitória, ou de forma recorrente e persistente. Especialmente nas situações em que a insónia se prolonga por vários dias ou semanas, é frequente que esteja associada a prejuízo no funcionamento social e ocupacional da pessoa.

Sinais e sintomas

As principais queixas associadas às perturbações do sono são:

- ▶ Dificuldade em adormecer (conhecida como insónia inicial);
- ▶ Acordar várias vezes durante o sono e ter dificuldade em voltar a adormecer (conhecida como insónia intermédia);
- ▶ Acordar muito cedo (conhecida como insónia terminal);
- ▶ Sono pouco reparador ou de baixa qualidade.

Durante o dia podem ocorrer:

- ▶ Sonolência;
- ▶ Fadiga;
- ▶ Perda de memória;
- ▶ Diminuição da concentração;
- ▶ Irritabilidade;
- ▶ Alterações do humor.

O que causa a insónia?

A insónia acontece habitualmente em resposta a um, ou vários factores que interferem com o funcionamento da pessoa, dos quais se destacam:

- ▶ **Incumprimento das medidas de higiene do sono** mencionadas acima;
- ▶ Eventos vivenciais causadores de **stress** (ex: problemas laborais, conflitos e dificuldades nas relações interpessoais, preocupações sobre questões económicas, ...);
- ▶ Impossibilidade de manter horários regulares de sono por motivos profissionais (**trabalho por turnos**);
- ▶ **Doenças psiquiátricas** (ex: perturbações depressivas e ansiosas);
- ▶ **Doenças médicas** e implicações associadas (ex: doenças que causam sintomas que estão presentes ou até exacerbados durante o período de sono, efeitos secundários de medicamentos, ...)

TRATAMENTO

O que fazer quando as medidas de higiene do sono não são suficientes?

O tratamento das perturbações de sono passa pela identificação e tratamento das patologias médicas ou psicológicas que possam estar a interferir com a qualidade do sono, bem como, pela identificação e evicção de comportamentos que a possam piorar.

Nas situações em que as alterações do sono são transitórias e duram apenas alguns dias, devem ser mantidas as medidas de higiene de sono e devem ser privilegiadas e reforçadas as técnicas comportamentais, tais como os exercícios de relaxamento.

Quando as queixas do sono se prolongam por semanas e interferem no funcionamento da pessoa, estas devem ser reportadas ao seu terapeuta assistente (médico, psicólogo ou enfermeiro), para que o mesmo avalie o tipo de insónia e oriente para o tratamento mais adequado. Em alguns casos, este tratamento pode incluir prescrição médica de fármacos indutores ou estruturadores do sono.



Recomendações sobre os medicamentos usados no tratamento da insónia

- ▶ Existem várias classes de fármacos que são actualmente utilizados no tratamento da insónia, estando a sua utilização sujeita a indicação e prescrição médica;
- ▶ Estes fármacos são seleccionados pelo médico, individualmente para cada pessoa, de acordo com a sua tolerabilidade e existência de eventuais patologias médicas ou psiquiátricas;
- ▶ Habitualmente são prescritos nas doses mínimas eficazes e ajustados de acordo com a necessidade individual;
- ▶ Não tome qualquer medicamento, nem ajuste a dose dos seus medicamentos habituais sem indicação médica;
- ▶ Em caso de dúvidas, contacte o seu médico ou psiquiatra assistente.

