

Quando consultar o seu Médico?

1. Quando a dificuldade em dormir se mantém por vários dias, mesmo já tendo cumprido as medidas gerais de **Higiene do sono**
2. Quando se mantém alguma das **consequências da insónia**
3. Se suspeita que um medicamento receitado pelo Médico é a causa da insónia
4. Sempre que tenha **alguma dúvida**

Como Tratar ?

A insónia tem tratamento.

É muito importante cumprir as medidas gerais de

Higiene do sono.

Se houver uma causa específica para a insónia o

Médico irá detectá-la e tratá-la.

Existe também **medicação específica**, receitada pelo Médico, quando as medidas gerais de higiene do sono se mostram insuficientes ou ineficazes.

Nota: Só deve tomar a medicação prescrita pelo seu Médico. A maioria da medicação específica para a insónia só deve ser tomada durante um curto período de tempo.

Lembre-se:

1. **É perfeitamente normal dormir mal durante algumas noites, se estiver preocupado com alguma coisa**
2. **A quantidade necessária de sono varia de pessoa para pessoa**
3. **À medida que envelhecemos o padrão do sono sofre alterações**
4. **Ter um sono reparador e profundo é fundamental para se sentir revigorado e enérgico na manhã seguinte**
5. **Se cumprir as medidas gerais de Higiene do sono melhora a qualidade do seu sono**
6. **Só deve tomar medicação prescrita pelo seu Médico**
7. **Na dúvida consulte sempre o seu Médico**

Elaborado por:

Dr. Luís Filipe Cavadas - Médico Interno de MGF da Coordenação do Internato de MGF da Zona Norte.

Dra. Lúcia Ribeiro - Médica Assistente Graduada do Serviço de Psiquiatria do CHVNG/E

Julho de 2009

Insónia



Conselhos úteis

Para um Sono Mais Tranquilo

O que é a Insónia ?

A insónia é a sensação de **sono de má qualidade** ou de **duração insuficiente**.

Pode haver dificuldade em iniciar o sono, dificuldade em manter o sono, acordar demasiado cedo de manhã, e o sono não ser reparador ou tranquilo.

Como sei se durmo o suficiente?

A maioria dos adultos necessita de 7 a 8 horas de sono por noite.

À medida que envelhecemos o padrão do sono sofre alterações.

Mas cada pessoa tem o seu próprio número de horas. Mais importante que a quantidade é que seja um **sono reparador**, isto é, que acorde bem disposto e que não se sinta cansado durante o dia.

Consequências da Insónia

1. Sono durante o dia
2. Cansaço
3. Falta de concentração e de memória
4. Falta de energia, diminuição das defesas
5. Irritabilidade
6. Menor rendimento no trabalho
7. Aumento do risco de acidentes
8. Aumento das doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares, psiquiátricas
9. Diminuição da qualidade de vida

O que causa a Insónia?

A insónia pode resultar de problemas médicos, psicológicos, comportamentais ou ambientais.

São exemplo:

1. Causas psicológicas ou acontecimentos da vida (como o divórcio, a morte de um familiar, a perda do emprego)
2. Doenças Psiquiátricas (ansiedade, depressão, psicoses)
3. Doença Cardiovascular, Gastrointestinal, Neurológica, Respiratória, Reumática
4. Dor de qualquer causa
5. Medicação (alguns medicamentos interferem com o sono)
6. Causas ambientais (quarto muito aquecido, barulho, exercício e comida antes de deitar)
7. Cafeína, tabaco, álcool, drogas
8. Trabalho por turnos
9. Viagens de longo curso (Jet lag)

Como Prevenir I

Existem medidas gerais de **Higiene do sono**, que devem ser respeitadas para ter um sono mais reparador:

1. A cama não deve ser utilizada para ver televisão, trabalhar ou comer.
2. Mantenha um ambiente calmo, escuro, seguro e confortável no quarto quando se for deitar

Como Prevenir II

3. Evite um ambiente ruidoso, com luz ou muito aquecido durante o sono
4. Relaxe, respire fundo e tenha pensamentos positivos antes de adormecer
5. Se não for capaz de adormecer após 15 a 20 minutos, deve levantar-se e ir para outra parte da casa, ler ou fazer tarefas calmas e voltar para a cama só quando sentir sono
6. Evite exercício vigoroso 3 a 4 horas antes de se deitar
7. Evite excesso de líquidos ou refeições pesadas e ricas em gordura à noite
8. Evite a ingestão de excitantes como a cafeína, tabaco e álcool 4 a 6 horas antes de deitar, minimize o seu uso diário (*Note: a cafeína não existe apenas no café, mas também no chá, em certos refrigerantes, chocolates, medicamentos, etc.*)
9. Deve criar uma rotina nos hábitos do sono - deitar e acordar todos os dias à mesma hora, incluindo no fim-de-semana
10. O tempo mínimo de sono não deve ser inferior a 5 horas
11. Evite dormir durante o dia