

Insônia

O que é?

É a dificuldade de adormecer ou de permanecer dormindo ao longo da noite.

Impacto

Afeta o humor, prejudica a capacidade de trabalho e atinge a saúde (dormir mal está relacionado à diabetes tipo 2, entre outros males).



Incidência no Brasil



Cerca de
20 milhões
têm, de forma crônica

Sintomas

Dificuldade de "pegar" no sono à noite

Despertares prolongados durante a noite

Acordar cedo demais

Levantar da cama de manhã sem se sentir revigorado

Sentir fadiga ou sono durante o dia

Irritabilidade, depressão ou ansiedade

Dificuldade de prestar atenção ou concentrar-se nas tarefas

Causas

Stress
Ansiedade

Depressão
Cafeína, Nicotina e Álcool

Medicamentos - Remédios contra pressão alta, alergia e corticoesteroides podem interferir no sono.

Condições Médicas - Dores crônicas, problemas respiratórios, refluxo gastroesofágico e hipertireoidismo, entre outras doenças, podem prejudicar o repouso.

Maus Hábitos de Sono - Dormir fora de hora, ter atividades estimulantes antes de ir para a cama, um ambiente desconfortável para dormir e usar a cama para outras atividades que não sejam para dormir ou fazer sexo.

Pensar na Insônia - Preocupar-se com o fato de não dormir bem e se esforçar para adormecer pode afastar ainda mais o repouso.

Diagnóstico

Os médicos precisam traçar um perfil da insônia de cada paciente antes de indicar o tratamento. Por isso fazem perguntas sobre o tempo de evolução do problema (para saber se é aguda ou crônica), a frequência dos sintomas, a causa e a intensidade (se é leve, moderada ou grave).

Um dos exames mais solicitados é a polissonografia, uma espécie de radiografia do sono. O paciente dorme no hospital monitorado por sensores para avaliar as fases do sono e se tem doenças que afetam o descanso.

