



INSÔNIA QUE VONTADE DE DORMIR, MAS NÃO CONSIGO...

O sono normal é de 6-8 horas por noite para acordar no dia seguinte bem disposto.

Quando uma pessoa tem dificuldade para dormir ou em permanecer dormindo, isto é **insônia**. A insônia pode ocorrer em qualquer idade, porém é mais comum no idoso.

Dormir é problema para muitas crianças e adolescentes, pois o relógio interno deles é mais atrasado. Isto faz com que, queiram ir mais tarde para a cama e levantar mais tarde no dia seguinte. Muitos tem dificuldade para dormir ou resistem em ir para a cama tornando-se rebeldes com horário estabelecido pelos pais.

A insônia atinge **20%** dos adultos e é mais comum nas mulheres. As pessoas da zona urbana são mais afetadas das que vivem na zona rural. A **insônia crônica** leva a problemas de memória, irritabilidade, aumenta o risco de doenças cardíacas e de riscos de acidentes com equipamentos (carro, máquina, ...).

A insônia pode ser agrupada em primária ou secundária. A primária é um distúrbio do sono não atribuído a uma doença, problema psiquiátrico ou do ambiente. Secundária quando é relacionada como um sintoma de outra doença ou efeito colateral de remédio.

INSÔNIA E TEMPO DE DURAÇÃO

A insônia pode ser **transitória** (curta duração) pode durar até 3 semanas. As preocupações com a própria saúde ou de familiares (achar que alguém tem um câncer ou doença grave), falecimento de ente querido, perder de dinheiro ou negócio foi a falência, problemas de relacionamentos (briga de casal, divórcio), problemas profissionais (ser despedido do emprego),...

A insônia **intermitente** é a que ocorre de tempos em tempos, com intervalos de sono regulares.

A insônia **crônica** com duração maior que 4 semanas, pode estar relacionada a estresse contínuo (morar em favela num grande centro urbano), abuso de drogas, álcool, remédios, hábitos inadequados,...

INSÔNIA E CONDIÇÃO/DOENÇA CRÔNICA

- **Ansiedade:** distúrbio grave de ansiedade pode atrapalhar o sono;
- **Depressão:** a pessoa pode tanto dormir demais ou ter dificuldade para dormir. A insônia é companheira de muitas outras desordens psiquiátricas;
- **Medicamentos:** muitos remédios podem interferir com o sono do usuário como: antidepressivos, anti-hipertensivo (pressão alta), antialérgicos, anti-histamínicos, estimulantes (ritalina), corticosteroides, antiinflamatórios não-hormonais, descongestionantes nasais, remédios para emagrecer. O anti-



histamínico pode deixar a pessoa grogue, mas também pode piorar problemas urinários, fazendo com a pessoa levante várias vezes à noite para urinar;

- **Nicotina, cafeína e álcool** : café, chá, refrigerante de cola e outras bebidas que contenham *cafeína* são conhecidos estimulantes que podem manter a pessoa acordada. *Nicotina* é um produto do tabaco é outro estimulante que pode causar insônia. *Álcool* é um sedativo que pode ajudar a dormir, mas impede estágios mais profundos do sono e muitas vezes a pessoa acordará no meio da noite;
- **Doenças**: Pessoa com dor crônica, dificuldades respiratórias (asma, rinite), necessidade de urinar com frequência podem desenvolver insônia. Pessoa portadora de artrite, câncer, insuficiência cardíaca, refluxo gastro esofágico, hipertireoidismo, acidente vascular cerebral, Doença de Parkinson e Doença de Alzheimer também podem levar a insônia;
- **Mudança no ambiente ou horários de trabalho**: Viajar ou trabalhar em turno (período diurno, troca para noturno) podem interferir nos ritmos circadianos do seu corpo, tornando difícil dormir. O **ritmo circadiano** é o nosso relógio interno, como o ciclo vigília-sono, metabolismo e temperatura corporal;
- **Maus hábitos para dormir**: pessoa com hábito irregular de dormir, atividades estimulantes antes de dormir, ambiente desconfortável e utilização da cama para outras atividades além do dormir;
- **Insônia aprendida**: quando pessoa se preocupa excessivamente sobre a capacidade de dormir bem ou ter dificuldade de dormir. A maioria das pessoas com esta condição dormem melhor longe de casa ou quando não tenta dormir, (assistir TV ou ler);
- **Exagerar em comer a noite**: comer demais faz a pessoa sentir-se fisicamente desconfortável, quando deitado torna difícil conseguir dormir. Muitos sentem azia, refluxo do alimento do estômago para o esôfago após comer. Esta sensação desconfortável pode manter a pessoa acordada.

INSÔNIA E ENVELHECIMENTO

- **Mudança nos padrões de sono**: O sono, muitas vezes, torna-se menos repousante com a idade, os ruídos da casa ou da vizinhança (barulhos de motor, latidos dos cães) podem tornar a pessoa mais propensa a acordar à medida que envelhece. Com a idade, o relógio interno sofre alterações, a pessoa fica mais cansada no início da noite e passa a acordar de madrugada. Embora o idoso continue a precisar das mesmas horas de sono do que os mais jovens.



Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico - CRM-PR 5779

Dra. Camila B. de Souza Bertoni - Fisioterapeuta



- **Mudança nas atividades:** o idoso diminui a atividade física e/ou social. Estas atividades ajudam a promover um bom sono à noite. Quem tira uma soneca durante o dia pode ficar mais propenso a interferir com o sono à noite.
- **Mudança na saúde:** homem idoso costuma desenvolver aumento benígno da próstata (hiperplasia benigna da próstata), o que leva a necessidade de urinar com frequência, interrompendo o sono. Na mulher, as ondas de calor que acompanham a menopausa pode ser igualmente prejudicial. Outros distúrbios como, a **apnéia** faz com que a pessoa pare de respirar de tempo em tempo ao longo da noite e a **síndrome das pernas inquietas** causa sensações desagradáveis nas pernas e o desejo irresistível de movimentá-las tornam mais comum com a idade e podem impedir que a pessoa durma.
- **Aumento abusivo de medicamentos:** Entre nós, o uso abusivo de medicamentos levam o idoso a aumentar a chance de ter insônia.

FINALIZANDO

Insônia é uma condição médica crescente nesse nosso mundo conturbado de hoje e tende a aumentar com o tempo. Entre os agentes estão o estresse, remédios, doenças físicas e psiquiáticas. O meu interesse nesta área foi que aprendi tratar a insônia sem o uso de medicamentos (BT) com bons resultados. Mesmo as condições patológicas (doenças) é possível controlar e diminuir o uso de medicamentos para dormir e a pessoa volta a dormir a noite inteira, levantando no dia seguinte bem disposta.

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni