

# DICA DE SAÚDE

# INSÔNIA

De acordo com a Associação Brasileira do Sono, de cada três brasileiros, pelo menos um tem insônia – distúrbio que se caracteriza pela dificuldade de começar a dormir, manter-se dormindo ou acordar antes do horário desejado.

As principais causas da insônia são os fatores psicofisiológicos, como expectativas, preocupações e estresse. Outras causas frequentes da insônia são dores (em qualquer parte do corpo), uso de alguns medicamentos, doenças respiratórias e reumáticas. A boa notícia, no entanto, é que existem diversos meios de prevenção e tratamento da insônia. “A primeira coisa a ser feita é cuidar da higiene do sono, ou seja, limpar tudo aquilo que nos atrapalha para pegar no sono”, comenta Maurício Bagnato, pneumologista no Hospital Sírio-Libanês e especialista em Medicina do Sono.

Veja a seguir dez dicas que podem ajudá-lo a higienizar o sono e evitar a insônia:

- 1) Adotar horários regulares de sono (mesmo nos fins de semana).**
- 2) Evitar dormir muito durante o dia (cochilos superiores a 30 minutos em qualquer momento do dia tendem a prejudicar o sono noturno).**
- 3) Fazer atividade física pela manhã ou à tarde (é melhor exercitar-se até seis horas antes de dormir para não afetar o necessário declínio diário do hormônio cortisol).**
- 4) Evitar bebidas com cafeína à noite (café, chá-preto, chá-mate, refrigerante e energético contêm substâncias estimulantes e devem ser evitados até cinco horas antes de dormir).**
- 5) Comer alimentos leves no jantar (alimentos pesados e ricos em proteína, quando consumidos em excesso à noite, podem atrapalhar o sono).**
- 6) Evitar o consumo de bebidas alcoólicas (apesar de o primeiro efeito do álcool ser sedativo, depois de um tempo ele pode provocar agitação).**
- 7) Diminuir a exposição à luz durante à noite (ao escurecer, começamos a produzir melatonina – hormônio que ajuda nosso organismo a se preparar para dormir).**
- 8) Criar um local aconchegante para dormir (devemos regular as luzes emitidas pelas telas de celular e tablets durante à noite para emitirem menos luz e criar um ambiente totalmente escuro e silencioso para dormir).**
- 9) Fazer atividades relaxantes à noite (um banho morno cerca de duas horas antes de dormir abaixa a temperatura corporal e relaxa, ajudando na indução do sono).**
- 10) Tentar não “brigar” com a insônia (ir para a cama sem sono não ajuda. Permanecer na cama por mais de 20 minutos não é uma boa escolha).**

As insônias que persistem por mais de duas semanas são consideradas subagudas e exigem ajuda médica, pois podem se tornar um problema crônico.

**Respeite seu sono e siga seu melhor ritmo!**

**Everson Bertazo | Enfermeiro | COREN/SC 134.791**

Referências: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Cartilha do sono. Disponível em:  
[http://semanadosono.com.br/assets/cartilha\\_do\\_sono\\_2018.pdf](http://semanadosono.com.br/assets/cartilha_do_sono_2018.pdf). Acesso em: 15 fev. 2019.