

INSÔNIA: O GRANDE MAL NOTURNO TEM SOLUÇÃO?

(2007)

Alex Sandro Tavares da Silva

Psicólogo. Psicoterapeuta. Mestre em Psicologia pela “Universidade Federal do Rio Grande do Sul” (UFRGS). Especializando em Acupuntura e Eletroacupuntura pelo “Colégio Brasileiro de Acupuntura” (CBA). Editor da revista eletrônica “AcupunturaS”

Email:

alextavares@gmail.com



A insônia é um transtorno muito comum na nossa sociedade do excesso de estímulos, da falta de dinheiro, dos muitos gastos, das várias doenças, da cobrança por grandes e rápidos desempenhos (desumanos?).

Conforme pesquisa realizada no Brasil (com 22.518 pessoas) pela “Sociedade Brasileira de Neurofisiologia”, os gaúchos são os que mais tem problema com o dormir (alimentação noturna “pesada”, muito trabalho intelectual, pouco exercício físico, falta de períodos de relaxamento... poderiam ser os gerados do problema?).

Essa pesquisa indica que 45% dos brasileiros dormem mal, 32% demoram muito tempo para iniciar o sono e 52% das pessoas acordam cansadas.

Alguns sujeitos tentam compensar essa dificuldade dormindo muitas horas durante o dia, isso, na grande maioria das vezes, não resolver o problema e acaba prejudicando a execução dos estudos, trabalhos, contatos com outras pessoas.

O sono adequado seria aquele em que deitamos, adormecemos logo depois e acordamos apenas depois de 6-8 horas sentindo o efeito de um “sono reparador”, que nos deixa prontos para começar o dia com “as baterias recarregadas”... Este “sono adequado” se mostra como um grande desafio (alguns sujeitos passam décadas sem conseguir essa média de horas e a qualidade de sono) e pensam que isso será assim para o resto de suas vidas. Vale lembrar que a insônia é classificada como *crônica* quando persiste por mais de três semanas.

Uma noite de sono mal dormida pode gerar problemas importantes, como, por exemplo, mau humor, irritação, estresse, problemas cognitivos, falta de atenção, acidentes, separações.

Foi apenas nos últimos anos que os profissionais da saúde passaram a dar mais atenção à insônia, que agora é tida com mais um dos itens que servem para avaliar a saúde dos pacientes, juntamente com alimentação, exercícios físicos, contatos sociais, lazer, etc.

Muitos terapeutas não consideram a insônia uma patologia em si, mas um sintoma de outras doenças como, por exemplo, depressão, apnéia, hipertensão, bruxismo, diabetes, ansiedade, síndrome de pernas inquietas, efeito colateral de medicamento. Tratando-se essas alterações, em tese, acabaríamos com o “grande mal noturno”.

A insônia pode ser classificada em **quatro tipos**:

- 1 - Insônia primária sem patologia geradora (sonambulismo, pesadelos).
- 2 - Insônia gerada por doença psicológica (depressão, ansiedade, estresse situacional).
- 3 - Insônia gerada por doença física (dor, falta de ar).
- 4 - Insônia gerada por uso de drogas (anti-hipertensivos, hormônios, cocaína).



Aqui vão algumas **dicas para tentar melhorar a qualidade do seu sono** (sem tratamento):

1. Mantenha os mesmos horários de início e término do sono.
2. Durma sempre em local escuro e silencioso.
3. Evite estímulos antes de dormir (álcool, drogas, exercícios, comidas calóricas, discussões, TV, rádio, internet).
4. Não deixe o relógio na frente da cama.
5. Deite na cama apenas quando sentir sono (antes disso faça atividades que vão deixando você gradualmente relaxado).
6. Depois de estar deitado na sua cama, evite atividades (ex.: alimentação, leitura, trabalho, uso de computador, brigas), pois isso poderá gerar a “associação psicológica” de que a cama é lugar de tudo... menos de sono e repouso.

Um conselho que dou para os pacientes que ficam deitados sem dormir, rolando na cama, pensando nos problemas que devem resolver na manhã seguinte é: deixar no lado da cama um bloco de papel e uma caneta para registrar todos os problemas a resolver no dia seguinte (fazendo uma *lista simples*, apenas com o nome de cada problema). Esse ato gera no nosso “funcionamento psicológico” a segurança de que as coisas importantes não serão esquecidas e na manhã seguinte poderemos nos dedicar a encontrar os meios mais adequados de “resolução de problema”.

Se mesmo fazendo tudo isso você não conseguir dormir então é hora de buscar ajuda profissional. Os tratamentos são os seguintes:

1. **Acupuntura** - eficaz em 98% dos casos, conforme Organização Mundial da Saúde (OMS). Gera regularização dos níveis de neurotransmissores, levando ao bem estar físico, comportamental e psicológico.
2. **Psicoterapia Cognitiva** – atua nas patologias, nos pensamentos, nos comportamentos e nas reações fisiológicas que geram a insônia. É mais eficaz que os remédios, conforme pesquisas da Universidade de Harvard (EUA).
3. **Remédios indutores do sono** (podem causar dependência - uso apenas com indicação profissional muito criteriosa).
4. **Exercícios físicos** - realizados durante o dia (musculação, corrida, natação, ginástica).
5. **Biofeedback** - aparelhos que indicam como o corpo está tenso e auxiliam no relaxamento progressivo.
6. **Massagem** - diminui a tensão muscular.
7. **Ioga** - acalma com uso de movimentos, meditação e técnicas de respiração.
8. **Fitoterapia** (plantas medicinais).



Lembre que a insônia é uma grande geradora de desconforto e pode ser um sintoma de alguma doença. Procure um profissional da saúde para realizar a correta avaliação do seu caso.

Como vimos, há uma série muito grande de medidas que você pode tomar na sua vida cotidiana para melhorar o seu sono, chegando ao ponto de acabar com a sua insônia. Se sozinho

you cannot solve the problem, remember that there are various therapeutic approaches with good scientific results that can help in this process.

In general, patients who return to sleep perceive, in a few days, that their life has "changed color", saying: "now it seems that reality is different... much better"!!!

I wish you a good night's sleep!