

RECOMENDAÇÕES COMPORTAMENTAIS NA INSÓNIA

INSÓNIA

O sono é uma necessidade vital do corpo.

A insónia apresenta-se como dificuldade para adormecer, manter o sono ou acordar demasiado cedo e não conseguir voltar a dormir. A insónia não é definida pelo número de horas dormidas, uma vez que a quantidade de sono necessária depende da idade e varia de uma pessoa para outra.

Se tem insónia pode sentir-se **cansado, irritado** ou ter **dificuldades de concentração** no dia seguinte. Esses sintomas podem ser tão graves que afetam os relacionamentos interpessoais ou a vida profissional. Assegure-se de que fala com o seu médico sobre o seu problema de sono.

A insónia pode ser causada por múltiplas condições médicas. **Tratar o problema associado (ansiedade, dor, etc.) pode ser necessário para que possa dormir melhor.** O seu médico pode também prescrever-lhe medicação para ajudá-lo a dormir. Estes medicamentos podem ajudar, mas devem ser tomados apenas por tempo limitado.

O que pode fazer?

Existem algumas medidas que pode tomar para melhorar a sua qualidade de sono, como a **promoção da higiene do sono, técnicas de controlo de estímulo** e de **relaxamento**.

Promoção de Higiene do Sono

A higiene do sono é um conjunto de ações que podem melhorar o seu sono e evitar que fatores externos o prejudiquem.

1. **Durma apenas o necessário** para se sentir descansado. Evite ficar mais na cama para compensar noites anteriores mal dormidas.
2. Mantenha um **horário regular** de sono (a mesma hora de deitar e acordar todos os dias), incluindo fins-de-semana.
3. **Não force** o sono.
4. Evite bebidas com **caféina** depois do almoço.
5. Evite beber **álcool** ou **fumar** perto da hora de dormir.
6. **Ajuste o ambiente** do quarto (luz, ruído, temperatura) para que esteja confortável quando se deitar.
7. Não vá para a cama com **fome**.
8. **Exercite-se regularmente**, de preferência 4 ou mais horas antes de dormir.
9. **Evite a exposição a ecrãs** antes de dormir: telemóveis, tablets ou televisão.
10. **Evite sestas** superiores a 20 a 30 minutos ou ao final do dia.



RECOMENDAÇÕES COMPORTAMENTAIS NA INSÓNIA

Técnica de controlo de estímulo

A técnica de controlo de estímulo é baseada na ideia de que algumas pessoas com insónia aprenderam a associar o quarto a ficarem acordadas em vez de dormir.

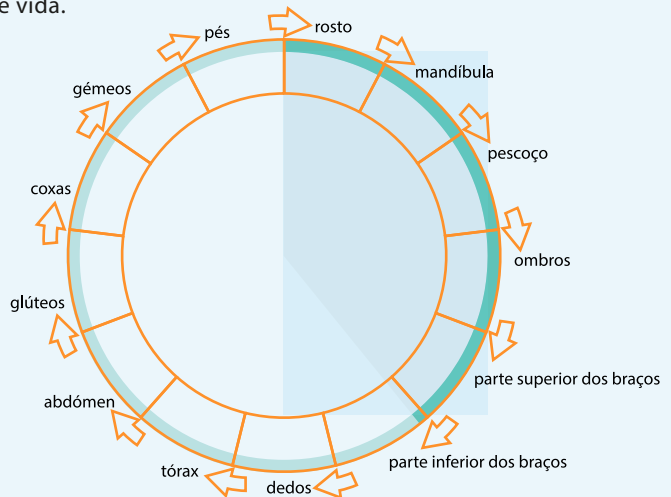
1. **Evite trabalhar, comer, beber ou ver TV na cama.** Use a cama só para dormir ou atividade sexual.
2. **Vá para a cama só se tiver sono**
3. Não deve passar mais de 20 minutos deitado na cama a tentar dormir.
4. Se não conseguir dormir em 20 minutos, levante-se, vá para outra divisão da casa e leia, ouça música calma ou faça outra atividade relaxante até sentir sono novamente. Atividades como comer, fazer tarefas domésticas, assistir TV ou estudar para um teste, que o "recompensem" por ficar acordado, devem ser evitadas.
5. Quando começar a sentir sono, pode voltar para a cama. Se não conseguir dormir dentro de 20 minutos, repita o processo.

Exercícios de relaxamento

Estes exercícios são úteis para aliviar ou melhorar problemas muito diferentes, entre eles a insónia, e para melhorar a sua qualidade de vida.

Aqui está o exemplo de um exercício:

começando com os músculos do rosto, contraia os músculos suavemente por um a dois segundos e depois relaxe. Repita várias vezes. Continue com os restantes grupos musculares conforme a figura à direita. Repita este ciclo por 45 minutos, se necessário.



Este exercício de relaxamento pode promover a tranquilidade e induzir o sono.

E se estas medidas não resultarem?

Caso não melhore deve procurar o seu médico de família ou outro técnico de saúde (psicólogo ou psiquiatra) especializado no sono.