



08 SAÚDE

Como acabar com a insônia

Nada como uma boa noite de sono para restaurar as energias! Dormir bem é essencial à boa saúde e à qualidade de vida. A principal característica de uma noite bem dormida é a sensação de bem-estar ao acordar. O sono contribui para a eficiência da memória, eliminação dos radicais livres (que causam envelhecimento precoce), fortalecimento das defesas do organismo (sistema imunológico) contra vírus e bactérias, melhora da circulação sanguínea, combate ao estresse físico e emocional.

No entanto, grande parte da população sofre com distúrbios do sono. Madrugadas em claro são um problema freqüente que atinge quase um terço da humanidade. As dificuldades estão relacionadas ao início do sono, sua manutenção, despertar precoce e/ou com cansaço. Grande parte desses transtornos é reflexo do estilo de vida moderno.

A insônia é considerada leve se dura apenas alguns dias, média se permanece por algumas semanas e crônica se persiste por mais de um mês. Pode ser sintoma de outros males, como depressão, ansiedade, estresse e outros distúrbios do sono, como apnéia e bruxismo.

Não há fórmula mágica que faça com que todas as pessoas durmam bem. E o que serve para uma pessoa pode não dar certo para outra. Contudo, especialistas indicam algumas medidas de "higiene do sono" que podem ajudar os insones:

- ❖ criar uma "rotina do sono", dormindo e despertando todos os dias em horários regulares, inclusive nos fins de semana;
- ❖ evitar álcool, fumo, refeições pesadas, bebidas com cafeína (café, chá preto, refrigerantes, chimarrão, achocolatados) e outros estimulantes antes de ir para a cama;
- ❖ desligar a televisão e não ouvir música agitada em volume alto;
- ❖ não ler, estudar, falar ao telefone ou se alimentar no leito;
- ❖ manter o quarto e o leito limpos e confortáveis, com temperatura constante, sem ruído e luminosidade;
- ❖ evitar a presença de animais domésticos no ambiente de sono;
- ❖ não praticar exercícios físicos intensos até quatro horas antes de se deitar;
- ❖ tomar um banho morno antes de dormir;
- ❖ fazer relaxamento muscular e exercícios respiratórios várias vezes ao dia antes de dormir;
- ❖ manter os pés aquecidos;
- ❖ tomar leite morno antes de dormir e evitar ir para a cama com fome ou sede;
- ❖ não dormir durante o dia além de um cochilo de no máximo 40 minutos;
- ❖ deixar as preocupações longe do quarto – se preciso, anotar as preocupações até uma hora antes de dormir, "transferindo-as" para o dia seguinte.

Amigos do sono

O bom colchão é aquele que se molda às ondas da coluna e firme - nem muito duro, nem mole demais. As curvas do corpo devem estar apoiadas deixando a coluna reta, sem ser forçada. O colchão muito rígido (como o ortopédico) pode entortar a coluna e machucar os quadris, os ombros e as costas. Já o muito macio não confere a necessária sustentação às partes mais pesadas do corpo, desviando a coluna. É importante conferir as indicações do fabricante, a densidade e o suporte de carga. A cada 15 dias, o colchão deve ser virado de lado para evitar sua deformação.

De qualquer material que seja feito, o travesseiro também não deve ser duro nem fofo demais, o que pode causar dores de cabeça e pescoço. Deve ser grande o bastante para favorecer a respiração e preencher a curva da coluna cervical, tendo altura igual à distância entre o pescoço e a parte externa do braço para quem dorme de lado. Já para quem dorme de barriga para cima, o ideal é que seja mais baixo.

A melhor posição para dormir é de lado, seguida da barriga para cima. A pior é de bruços. Outro bom hábito é alongar o corpo antes de dormir para relaxar a tensão muscular. Um esalda-pés seguido de massagem nas plantas também pode ajudar a induzir o sono. Existe um travesseiro próprio para ser colocado entre os joelhos.

Tratamentos

Se a prevenção não funciona, o insone deve procurar tratamento, geralmente baseado em terapia cognitiva associada a medicamentos. O paciente é ensinado a ter autocontrole e relaxar. Um moderno exame chamado polissonografia é capaz de detectar até 87 distúrbios do sono enquanto o paciente dorme, inclusive os microdespertares que normalmente passam despercebidos por ele.

Comprimidos são indicados somente quando a dificuldade de dormir se torna freqüente a ponto de prejudicar a rotina. Seu uso requer prescrição e rigoroso acompanhamento médico, pois pode causar dependência e tolerância. Somente o médico está habilitado a escolher o medicamento mais apropriado e a dose adequada ao problema específico do paciente.

Entre os tratamentos alternativos está a ingestão de chás, cápsulas e tinturas de valeriana, passiflora, kava-kava e erva-cidreira (melissa). Já o suco de maracujá não funciona, pois a maior parte das suas propriedades sedativas está nas folhas e não no fruto. A aromaterapia aposta em óleos de lavanda, camomila, pétalas de rosas e calêndula no banho e travesseiros com enchimento de camomila ou folhas de eucalipto como indutores do sono.

Siga essas recomendações e tenha muitas boas noites!

Fontes de consulta:

Revista Saúde – Revista Veja – Folha de São Paulo – Instituto do Sono (Universidade Federal de São Paulo)

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Ensino](#) | Saúde | [Leitura](#)

