



O que é a insónia crónica?

Dificuldade em adormecer, em **manter o sono** ou **acordar precocemente**, durante pelo menos 3x/semana, há pelo menos 3 meses e que não é explicada por outra doença ou medicação.

É mais comum em mulheres e nos idosos.

Pode estar associada a:

- Outras doenças do sono (p.ex. Apneia do sono)
- Ansiedade ou depressão
- Dor crónica
- Refluxo gastroesofágico
- Menopausa
- Doenças da tiroide
- Uso de medicamentos
- Consumo de álcool, tabaco ou drogas

Entre muitas outras....

Quais os sintomas e sinais?

- Sensação de cansaço
- Dificuldades de concentração
- Dificuldades em memorizar
- Alterações do humor
- Irritabilidade
- Stress/ansiedade/preocupações
- Menos motivação/energia
- Dores de cabeça
- Cometer mais erros/acidentes

Consequências da insónia crónica:

- Aumento do risco cardiovascular
- Diminuição a capacidade de trabalho
- Aumento do absentismo
- Aumento dos acidentes de viação
- Aumento dos acidentes de trabalho
- Aumento das quedas e fraturas nos idosos



Qual o tratamento?

1º Adquirir bons hábitos de sono, ou seja, aprender a fazer uma adequada “higiene do sono” (ver verso).

2º Tratar as doenças que possam ser responsáveis ou estar associadas à insónia.

3º Substituir ou retirar medicamentos que possam desencadear ou agravar a insónia.

4º Se insónia grave ou se não tratada com as medidas anteriores o seu médico pode ponderar iniciar medicação para dormir.

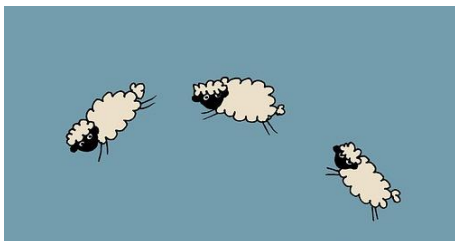
- Lembre-se que toda a medicação tem efeitos adversos, pelo que não deve iniciar o tratamento por auto-iniciativa sem consultar o seu médico de família.

SABIA QUE...

... a primeira linha de tratamento da insónia consiste em conseguir **alterar os seus hábitos e rotinas??**

Prevenção e tratamento:

- Exercício físico regular (pelo menos 3 a 4 horas antes de deitar).
- Criar um ritual antes de dormir (p.ex. ler um livro, ouvir música calma, meditar...).
- Usar técnicas de relaxamento 30 a 60 min antes de dormir.
- Ir deitar apenas quando sente sono.
- Usar a cama apenas para dormir ou para a actividade sexual.
- O ambiente do quarto deve ser escuro, calmo, ameno e confortável.
- Deitar e despertar sempre à mesma hora.
- Se não adormecer dentro de 15/20 min deve sair da cama, optar por uma actividade relaxante e voltar para a cama apenas quando ficar sonolento.
- Durante o dia deve expor-se à luz solar.



Evitar...



- Sestas durante o dia superiores a 1 hora ou depois das 15h00.
- Refeições pesadas ao jantar e/ou ceia.
- Consumo de álcool, cafeína ou tabaco nas 4 a 6 h antes de deitar.
- Ingestão de líquidos antes de deitar.
- Não voltar a adormecer após o despertador tocar.
- Uso de ecrãs antes de dormir - a luz da TV, tablets, telemóveis, etc interfere com o sono.

Aconselhe-se com o seu médico!

Agosto 2018

www.espacosenior.pt



INSÓNIA

Como dormir mais e melhor?

Aconselhe-se com o seu médico!