

Insônia afeta saúde física e mental

Por Daniela Nakamura

Infografia: Milena Lumini

Sinta-se privilegiado se você consegue dormir com facilidade e acorda satisfeito com o próprio sono. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 40% da população brasileira tem queixas de insônia, e 10% sofrem de insônia crônica, que é assim classificada quando a duração de noites mal dormidas é superior a três meses. A insônia é o distúrbio do sono mais frequente, seguida pelo ronco e apnéia.

Mas como definir a insônia? “É a dificuldade de iniciar o sono ou de mantê-lo, e ainda, a sensação de ter um descanso superficial, não reparador”, explica o médico especialista em sono Pablo Moritz, do Laboratório do Sono de Florianópolis. Muitos insones têm certa facilidade para começar a dormir, mas acordam no meio da noite com dificuldades para voltar ao relaxamento, devido à preocupação excessiva, ansiedade e estresse. Esse tipo de insônia pode ser o primeiro sintoma de depressão.

A insônia crônica atinge mais as mulheres de meia idade, por conta de transtornos de humor e pela época da menopausa, com influências das oscilações de hormônios e de medicamentos. A prevalência do sono vai aumentando com a idade: até 30% da população acima dos 65 anos sofre de insônia.

Causas

O risco de ter insônia é maior se as gerações passadas já sofreram do distúrbio, devido à herança genética. Porém, as causas mais frequentes estão relacionadas a componentes emocionais. “O insone não consegue desligar o cérebro, fica sempre atento e preocupado com os problemas; está sempre em estado de vigília”, afirma o médico Moritz.

Maus hábitos, como ingerir muita cafeína durante o dia (chocolates, café, refrigerantes), assistir à televisão na cama, não praticar atividade física e dormir em ambiente barulhento, contribuem para o aparecimento da insônia. Outros fatores são doenças como tireóide e dores crônicas, jornadas de trabalho à noite e distúrbios do sono. A apnéia, por exemplo, libera adrenalina, fazendo com que a pessoa fique alerta. Um distúrbio comum é a síndrome das pernas inquietas, quando há movimentos involuntários durante o sono.

Profissões como porteiros, seguranças, taxistas, que trabalham por toda a madrugada, também podem desencadear a insônia, já que alteram o relógio biológico do organismo e o ritmo do sono. Segundo um estudo publicado na Revista Brasileira de Epidemiologia, o alto grau de responsabilidade e estresse no trabalho de auxiliares de enfermagem, muitos deles plantonistas, fez aumentar as queixas de insônia.

“Já ouvi de especialistas que não se deve ficar na cama esperando o sono vir. O ideal é tomar um banho morno, ler, fazer alguma atividade tranquila e prazerosa, até o primeiro bocejo aparecer. Mas acontece que o bocejo só vem quando o sol já está nascendo e dali a uma hora tenho de trabalhar”, desabafa a empresária Priscila Martins.

Consequências

Para auxiliar o diagnóstico da insônia, é preciso verificar se o indivíduo está sofrendo as consequências de uma noite mal dormida. O insone fica cansado, irritado e mau humorado durante o dia, além de ter maior dificuldade para concentração e memorização. A longo prazo, pode ter aumento de peso, já que mesmo durante o sono o corpo gasta energia para regeneração dos tecidos.

As noites mal dormidas também dificultam o pleno funcionamento do cérebro, podendo ocasionar queda de produtividade e de rendimento profissional e intelectual. Para aqueles que já sofrem

de depressão, a insônia só piora e acentua seus sintomas.

Pelo menos 30% da população sofre de insônia transitória, aquela ocasionada por emoções de momentos decisivos ou por excessiva carga de responsabilidade no cotidiano. “Na época do vestibular, quase não dormia à noite. Ficava estudando, arrumando as coisas, e dormia à tarde. Mas durante o dia me sentia muito cansada e sem ânimo. Tomava um remédio natural, mas depois dessa tensão, voltei a dormir normalmente”, conta a estudante de Biologia, Letícia Peres.

Há cura?

De acordo com Moritz, no tratamento da insônia, não pode ser analisada uma causa isoladamente. “É preciso uma avaliação global para detectar quais causas são mais determinantes, em conjunto com um trabalho de mudanças de hábitos, e se necessário, utilização de medicamentos”.

O primeiro passo é fazer com que o paciente tenha entendimento e percepção do próprio sono. Na terapia cognitivo-comportamental, considerada a solução mais eficaz e duradoura, o insone aprende a dominar o seu problema, com controle dos pensamentos e das emoções.

Quando o insone tem uma relação de trauma com a cama e com o horário de se deitar, os médicos prescrevem medicamentos chamados indutores do sono, que ao contrário dos antigos “tarjas pretas”, não causam dependência. Os medicamentos aplicados hoje tratam as causas da insônia, como ansiedade, estresse, depressão, e não apenas os seus sintomas.

A recorrência de insônia por aqueles que já haviam conseguido se livrar do problema é alta, sendo maior nos insones que receberam tratamento medicamentoso. Na psicoterapia, o paciente aprende a lidar com o problema, e sabe dos instrumentos que funcionam melhor com o próprio organismo. A insônia geralmente retorna com o surgimento de problemas pessoais, preocupações ou com negligência em relação aos hábitos que tinham sido alterados.

“Não precisamos fazer esforço para dormir, só precisamos parar de atrapalhar nosso cérebro pra que ele entre nesse estado natural, afinal, é uma condição fisiológica do nosso organismo”. O sono é automático, nós é que o bloqueamos com os nossos problemas”, alerta Moritz.

O JavaScript está desabilitado!

Para ver esse conteúdo, você precisa de um browser capaz de reconhecer JavaScript.

Adobe Flash Player Não está instalado ou está em uma versão mais antiga que 9.0.115!

swfobject.embedSWF('http://antiga.cotidiano.ufsc.br/images/videos/Insoniainfo.swf','avreloaded0','450','380','9.0.115','/plugins/content/avreloaded/expressinstall.swf',false,{allowscriptaccess:'always',seamlesstabbing:'true',allowfullscreen:'true',wmode:'window',bgcolor:'#FFFFFF',menu:'true'}, {id:'p_avreloaded0',styleclass:'allvideos'});window.addEventListener("domready",function(){var s = "warnflashavreloaded0"; if (\$s){\$s.setOpacity(1);}});

Ouça a entrevista com o médico especialista em sono Pablo Mortiz

Qual a diferença entre insônia transitória e insônia crônica?

Quais os atributos

de um bom sono?

Por que a frequência de insônia aumenta proporcionalmente com a idade?

Qual é o trabalho da medicina do sono hoje?</p><p>Quando a polissonografia, exame em que o paciente dorme com eletrodos e sensores no corpo, é aplicada?</p><p><font

color="#000000">O que é terapia cognitivo-comportamental? </p>