

## EDITORIAL



Um padrão de sono saudável é essencial para o normal funcionamento do nosso organismo.

No entanto, o ato de dormir é muitas vezes perturbado, seja por situações de doença ou por má higiene do sono (nomeadamente em crianças e adolescentes), o qual facilmente se negligencia.

Por isso é importante otimizar os hábitos de sono de forma a potenciar o bem-estar tanto físico como mental.

**Saiba mais sobre este tema nesta edição.**

## SUMÁRIO

- O que é a insónia?
- O que provoca a insónia?
- Que consequências para a minha saúde podem resultar da insónia?
- Há tratamento para a insónia?
- Hábitos de sono saudáveis

## HÁBITOS DE SONO

### O que é a insónia?

A insónia pode ser definida como sono não reparador, dificuldade em adormecer ou em manter o sono. Este sintoma pode representar um problema de saúde quando traz implicações para o período diurno, o que comumente se traduz por queixas de cansaço geral, sonolência, diminuição do desempenho cognitivo e alterações do humor.

Este é um problema **bastante frequente**. Calcula-se que cerca de **um terço** da população adulta experiencie um episódio de insónia ao longo da vida, sendo na maioria dos casos um episódio transitório em que, geralmente, se consegue facilmente identificar uma causa isolada.

No entanto, em cerca de 10 a 15% das pessoas, a insónia torna-se persistente, assumindo um carácter crónico e representando, cada vez mais, um dos principais motivos de consulta ao nível dos cuidados de saúde primários.

A insónia pode definir-se como crónica quando causa diminuição da qualidade de vida e ocorre mais de 3 vezes por semana nos últimos 3 meses.

### O que provoca a insónia?

A insónia, enquanto problema crónico, pode ter uma variedade de causas desde físicas, psicológicas e até sociais, sendo que, muitas vezes, estão presentes **múltiplos fatores**. Nem sempre é possível identificar uma causa única.

Existem ainda outras doenças relacionadas com o sono, tais como a síndrome da apneia do sono e a síndrome das pernas inquietas, em que a insónia pode surgir como primeiro sintoma, sendo importante o correto diagnóstico, orientação e tratamento adequado.

A própria azáfama do dia-a-dia e um estilo de vida agitado pautado pelo **stress**, tão habitual nos dias de hoje, pode condicionar os nossos hábitos de sono e contribuir de forma significativa para a este problema.

Sabe-se que existem determinados grupos da população que têm um maior risco de insónia, nomeadamente as **mulheres**, os **idosos** e as pessoas com **dificuldades financeiras**.

### Que consequências para a minha saúde podem resultar da insónia?

Noites mal dormidas sucessivas (dormir pouco e/ou mal) perturbam não só o nosso desempenho, como o nosso corpo, **podendo afetar a nossa saúde**. Por exemplo, a insónia tem sido associada a perturbações depressivas, ansiedade, aumento da tensão arterial, aumento do número de acidentes de trabalho, de acidentes de viação, de faltas no trabalho e de agravamento de doenças crónicas.

Nas crianças e adolescentes, esta situação é muitas vezes mascarada, com mau aproveitamento escolar, irritabilidade e "má educação".

**Diretor Executivo**  
Rui Medon

**Equipa Coordenadora**

Ana Sofia Barbosa  
Cristina Barbosa  
Elvira Sampaio Teles  
Maria Emília Penêda

**Redatores**

Carina Mendonça  
Mariana Leitão Ferreira

**Revisores Científicos**

Assunção Varela  
Nilza Magalhães

**Design Gráfico**

Joana Neto Rodrigues

**CONTACTOS**



**Email**  
[info@acesportoocidental.org](mailto:info@acesportoocidental.org)

(registre-se no site se pretender receber as nossas publicações)

**Há tratamento para a insónia?**

Há várias opções terapêuticas no tratamento da insónia, sendo que a escolha deve ser feita numa **base individual**, o que significa que o mesmo medicamento pode não funcionar, ou não ser o mais indicado, para pessoas diferentes.

É importante que se explore todos os possíveis fatores envolvidos. É, portanto, essencial que **refira ao seu médico** de família a presença deste problema, que também o informará das várias opções disponíveis.

Outros aspetos importantes que deve procurar ver esclarecidos são os efeitos laterais possíveis, a duração do tratamento, o tempo que é esperado que demore a começar a fazer efeito, assim como o que fazer no caso de o tratamento falhar.

É também importante ter em conta que, apesar de tomar medicação, devem fazer parte da sua rotina, os conselhos seguintes sobre os hábitos de sono:

**Hábitos de sono saudáveis / Higiene do sono**

- Assim que acordar, levante-se da cama e **evite voltar a deitar-se**
- Mantenha **horários de sono** semelhantes entre os vários dias da semana
- **Evite sestas** durante o dia
- Praticar **exercício físico** durante o dia, ajuda a adormecer à noite; evite esforços excessivos antes de se deitar.
- **Reduza o consumo de cafeína**, principalmente durante as 4 a 6 horas anteriores a se deitar. Evite não só o café, mas também alguns **chás, coca-cola, bebidas energéticas e chocolate**.
- **Evite igualmente o consumo de bebidas alcoólicas antes de ir dormir**: o álcool pode causar um sono menos profundo e um despertar frequente.
- **Evite deitar-se logo após uma refeição pesada** ou, pelo contrário, com fome.
- **Evite fumar na meia hora antes de se deitar**, uma vez que a nicotina presente no tabaco é uma substância estimulante.
- Procure realizar **atividades calmas** antes de se deitar, por exemplo, escutando música calma, lendo um livro ou tomando um banho quente.
- Tente fazer do quarto um espaço dedicado ao descanso e **relaxamento**: quando vai para o quarto é para dormir e descansar. Neste sentido, procure não ter televisões ou aparelhos eletrónicos, que possam ser motivo de distração.
- Nas noites em que não consegue adormecer é preferível levantar-se e fazer alguma coisa que o relaxe. Permanecer na cama pode causar-lhe mais ansiedade o que, por sua vez, num efeito de "bola de neve", só dificulta mais voltar a adormecer. Volte para a cama quando sentir sono novamente.



**BIBLIOGRAFIA ACONSELHADA**

[apsono.com](http://apsono.com)  
[esrs.eu](http://esrs.eu)  
[worldsleepsociety.org](http://worldsleepsociety.org)  
[sleepassociation.org](http://sleepassociation.org)