

# Recuperare o ritmo do sono

Conselhos para pessoas que  
sofrem de insónia



# Prefácio

O sono é fundamental na vida de todos nós. Dormir não é um luxo, mas sim uma necessidade fisiológica que devemos respeitar. A privação de sono, sobretudo quando continuada, pode ser responsável por muitos acontecimentos negativos na nossa vida. Neste incluem-se o aumento da probabilidade de contrair vários tipos de doenças crónicas, dificuldades no desempenho, na concentração e no estado de ânimo. Além disso associa-se a um aumento do risco de acidentes de trabalho ou viação com as suas consequências, por vezes trágicas.

O nosso equilíbrio físico e emocional depende em muito desta função. Por isso é importante que ela seja entendida e respeitada. Para tal, tentaremos ajudá-lo a conhecer um pouco melhor o seu sono.

No texto que se segue poderá encontrar informações úteis sobre os mecanismos que regulam o sono, saber quais os comportamentos mais adequados para o promover e os que deverá evitar. Pensámos contribuir, desta forma, para que se aperceba da importância que boas noites de sono têm na qualidade dos seus dias.

**Dra. Marta Gonçalves**

Presidente da Associação Portuguesa de Sono

## Acerca do folheto

Este folheto destina-se a adultos que sofrem de insónia. Contém recomendações para aumentar a qualidade do sono e descreve sumariamente o sono e a insónia.

## Porque é que o sono é importante?

Uma boa noite de sono é essencial para que se sinta bem disposto e activo no dia seguinte. O sono possibilita o repouso, a reorganização e o rejuvenescimento do corpo e do cérebro, para que não se sinta cansado no dia seguinte. Estudos mostram como o sono à noite está directamente relacionado com o nível produtivo do dia seguinte. O sono é essencial para que o seu corpo e mente se sintam frescos e, portanto, a funcionar bem no dia seguinte.

## Como se processa o sono?

Os seres humanos têm um relógio biológico interno de 24 horas, chamado ritmo circadiano, que nos indica quando devemos ir dormir ou acordar. Dá-se o nome de circadiano ao período sobre o qual se baseia todo o ciclo biológico do corpo humano, influenciado pela luz solar. Este relógio está sincronizado com o ciclo dia-noite em que vivemos.

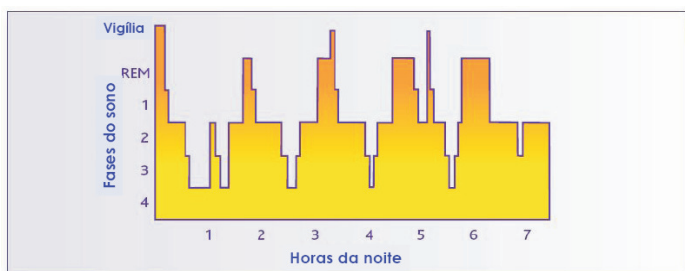
## O que acontece quando estamos a dormir?

O sono normal é constituído por cinco fases diferentes que formam o seu ciclo. Durante uma noite de sono passamos por diversos ciclos de sono. Também ocorrem diversos períodos de um ou dois minutos de vigília, dos quais não nos damos conta. Os ruídos ou as preocupações sentidos durante estes períodos de vigília podem ser lembrados e a sua duração pode aumentar. As fases 1 a 4 fazem parte do sono non-rapid eye movement (NREM) e a Fase 5 constitui o sono rapid eye movement (REM).

### Fases do sono:

- Fase 1: Sono leve quando se está meio a dormir meio acordado. É a transição entre a vigília e o sono.
- Fase 2: Fase inicial do sono, quando começa a desligar-se daquilo que o rodeia.
- Fase 3: Sono profundo, que é a primeira fase de sono reparador.
- Fase 4: Sono mais profundo em que é difícil acordar. Durante esta fase o corpo procede à sua auto-reparação para repor as energias.
- Fase 5: Sono REM que acontece, em média, após 90 minutos de sono. À medida que os ciclos se sucedem, o período de sono REM vai ficando cada vez mais longo. A maior parte dos sonhos acontecem durante o sono REM. O sono REM é essencial para carregar as baterias para o dia seguinte.

## Hipnograma do ciclo do sono de um adulto sem insónia



## Durante quanto tempo devemos dormir?

Para alguns adultos, 4 a 5 horas de sono por noite podem bastar, embora a maior parte das pessoas necessitem de sete a oito horas de sono por noite para se sentirem revigoradas no dia seguinte. Com o avançar da idade as pessoas tendem a dormir menos, por vezes, menos de seis horas por noite. Estas diferenças no padrão do sono devem-se a mudanças no ciclo de sono típicas da idade.

À medida que envelhecemos temos sono mais cedo, à noite, do que quando tínhamos 20 ou 30 anos, e também acordamos mais cedo de manhã. As interrupções do sono durante a noite também aumentam com a idade.

É importante não esquecer que a qualidade do sono, e não apenas a sua duração, é crucial para uma boa noite do sono. É necessário passar pelo ciclo completo do sono diversas vezes por noite e passar tempo suficiente nas fases de sono profundo para conseguir um sono reparador que nos faz sentir bem na manhã seguinte.

## O que é a insónia?

É perfeitamente normal dormir mal durante algumas noites, se tiver preocupações ou sentir ansiedade. No entanto, quando esta situação se prolonga durante mais de um mês denomina-se insónia. Os sintomas mais frequentes da insónia são os seguintes:

- Não conseguir adormecer
- Acordar durante a noite durante longos períodos
- Acordar demasiado cedo
- Não se sentir revigorado após uma noite do sono.

A insónia leva a que, após uma noite de sono, a pessoa ainda se sinta cansada. A insónia pode afectar de sobremaneira o seu bem-estar e desempenho durante o dia da seguinte forma:

- Sentir-se sempre cansado
- Andar sonolento durante o dia
- Sentir dificuldade em concentrar-se ou pouca capacidade produtiva
- Sentir-se demasiado cansado para as actividades sociais ou lúdicas
- Ter dificuldade em tomar decisões
- Ter esquecimentos frequentes
- Começar a sentir-se irritado e mal-humorado.

## Tipos de insónias

A insónia pode ser dividida em dois tipos – primária e secundária. A insónia primária é a que não é causada por uma doença física ou mental, ou em consequência da toma de medicação ou de substâncias (como álcool ou drogas). Se a incapacidade para dormir se dever a uma doença ou à toma de medicação ou substâncias denomina-se insónia secundária.

A insónia secundária pode, por exemplo, resultar da dor causada por uma doença reumática. A ansiedade e a depressão podem também estar na base da insónia secundária. Para combater a insónia secundária deve consultar o seu médico que poderá diagnosticar e tratar o seu problema subjacente.

## Que aspectos da vida diária são afectados pela insónia?

Se sofrer de insónia, ou conhecer alguém nesta situação, saberá provavelmente que esta perturbação tem repercussões graves no dia-a-dia. A insónia pode causar dificuldades a nível da concentração no trabalho, das actividades sociais e do tempo de qualidade passado com amigos e parceiros. Poderá até considerar que a sua insónia, e a fadiga a ela associada, passaram a fazer parte da sua rotina.

## O que pode fazer para dormir melhor

Alguns passos simples podem aumentar a qualidade do sono. Algumas das medidas a tomar podem já ter sido mencionadas pelo seu médico.

### Mantenha bons hábitos de sono ...

- Não se levante tarde mesmo se tiver dormido mal na noite anterior ou costume usar os fins-de-semana para pôr o sono em dia, dado que pode interferir com o seu ritmo biológico.
- Levante-se à mesma hora todos os dias para reforçar o seu relógio biológico, independentemente de como se sintam. Estará assim a reforçar o seu padrão do sono.
- Evite fazer sestas durante o dia caso o seu objectivo seja dormir mais à noite. As sestas podem ajudar na vigília a curto prazo se não se prolongarem por mais de 20 ou 30 minutos.
- Vá para a cama apenas quando tiver sono e não antes.
- Se estiver acordado na cama durante mais de 20 minutos levante-se, saia do quarto e procure fazer alguma coisa relaxante até se sentir suficientemente cansado para voltar para a cama.

### Mantenha um ambiente no quarto adequado para dormir ...

- O quarto não deve estar muito quente, frio ou barulhento. Use tampões para os ouvidos para eliminar fontes de ruído exterior, ou o ressonar do seu parceiro, e uma venda nos olhos para tapar a luz.
- Na medida do possível, use o quarto apenas para dormir. Evite ver TV ou trabalhar no quarto.
- A cama deverá ser confortável e suficiente grande para si e para o seu parceiro. O seu colchão deve sustentá-lo bem. Geralmente, os colchões devem ser substituídos de 10 em 10 anos.
- Esconda o despertador. Não olhe para o relógio porque não o vai ajudar a adormecer.

### Prepare a sua disposição para dormir...

- Procure relaxar antes de ir para a cama. Faça actividades calmantes como um banho quente ou ouça música suave durante alguns minutos antes de se ir deitar.
- Não faça esforços mentais ou físicos, como estudar ou ler textos complexos, 90 minutos antes de se ir deitar.
- Deixe o dia acabar. Não se preocupe com os acontecimentos do próprio dia ou do dia seguinte e com o facto de não conseguir dormir – lembre-se que poderá ter um dia normal mesmo que não tenha dormido bem durante a noite.

### A evitar...

- Cafeína seis horas antes de ir para a cama, o que inclui: chá, café, bebidas ou alimentos contendo cafeína.
- Fumar antes de ir para a cama. A nicotina dos cigarros é um estimulante, tal como a cafeína, que o pode manter acordado, pelo que deve evitar fumar perto da hora de deitar.
- Álcool em quantidades elevadas ou como indutor do sono. O álcool pode fazê-lo adormecer mas interfere com o sono durante noite e faz com que acorde mais cedo de manhã. Uma refeição pesada antes de ir para a cama. Procure comer mais cedo ou faça uma refeição ligeira.
- Exercício físico à noite. O exercício regular praticado durante o dia ou ao entardecer, como uma breve caminhada ou corrida, pode contribuir para uma boa noite de sono, mas se realizado próximo da hora de deitar pode, em vez disso, dificultar o sono.

Estes conselhos são uma forma de resolver os problemas de sono naturalmente. Lembre-se de que as vitórias, por mais pequenas que sejam, constituem um sinal de progresso. Se, após tentar estas medidas, não conseguir um sono reparador deve procurar o seu médico e solicitar ajuda.

## Não se esqueça ...

É perfeitamente normal dormir mal durante algumas noites, se tiver preocupações ou sentir ansiedade. No entanto, se a situação se prolongar durante mais de um mês poderá tratar-se de insónia.

- A quantidade necessária de sono varia de pessoa para pessoa.
- À medida que envelhecemos o padrão do sono sofre alterações.
- Ter um sono reparador e profundo é fundamental para se sentir revigorado e enérgico na manhã seguinte.
- Passos simples como alterações à rotina, aos hábitos e ao ambiente do quarto podem melhorar a qualidade do seu sono.
- No entanto, se continuar a achar que não tem um sono reparador deve consultar o seu médico.

Para mais informações visite:  
[www.apsono.com](http://www.apsono.com)

Apoio:

