



INSÔNIA E OUTROS DISTÚRBIOS DO SONO

INSÔNIA

A insônia é uma condição clínica caracterizada pela dificuldade para iniciar o sono ou mantê-lo, a queixa de acordar muito cedo ou ainda não apresentar um sono reparador (a pessoa dorme e continua cansada). Os estudos mostram que cerca de 30 a 40% da população adulta tem problemas em iniciar ou manter o sono.

A dificuldade para dormir leva a uma importante morbidade com diminuição de desempenho das tarefas, acarretando em faltas no trabalho, acidentes de trabalho e conseqüentemente prejuízos importantes para o paciente e para a sociedade.

O tempo necessário para um sono reparador pode variar de uma pessoa para outra. A maioria das pessoas necessitam dormir de 6 a 8 horas por noite para acordar bem disposta. As pessoas mais velhas muitas vezes dormem menos no período noturno, mas na verdade acabam dormindo a mesma quantidade de horas que um indivíduo mais jovem, pois elas acabam dividindo o sono em períodos mais curtos (cochilos).

Existem várias causas para a insônia que determinam diferentes medidas terapêuticas.

Algumas condições clínicas como a depressão, a ansiedade e a síndrome da apneia obstrutiva do sono podem ter como manifestação a insônia.

Os estudos relacionados aos distúrbios do sono evidenciaram que existe uma relação entre a duração do sono e o risco de doenças como a hipertensão, diabetes tipo 2, estresse e déficits neurocognitivos.

A insônia por interferir na qualidade da vida diária, os pacientes acabam sendo medicados com indutores do sono benzodiazepínicos (conhecidos como calmantes) que ao longo do tempo além de causar dependência da medicação, também podem acarretar em prejuízos cognitivos secundários ou seja problemas de memória.

A busca da causa da insônia com uma boa anamnese e investigação diagnóstica

com polissonografia (exame que monitora o paciente enquanto dorme) e outros exames se necessários vão orientar individualmente a melhor conduta a ser tomada. O tratamento do paciente com insônia não envolve somente a prescrição da medicação, mas principalmente algumas orientações e mudanças em relação a alguns hábitos de vida.

Algumas recomendações podem ser úteis para melhorar a insônia:

- Limitar o consumo de cafeína presente no café, chás (ex. chá preto, mate), refrigerante de cola, chocolates e bebida alcoólica perto da hora de dormir.
- Exercício físico regular é recomendado, mas não perto da hora de dormir.
- Ingerir um pouco de leite morno, chá (ex. camomila, erva cidreira) antes de ir para a cama.
- Ter uma rotina diária, tentando manter um horário regular para dormir e despertar, inclusive nos finais de semana.
- Ambiente aonde dorme deve ser calmo e aconchegante.
- Ir para a cama somente quando estiver com sono. Assistir TV e ler na cama podem atrasar o seu sono.

SONOLÊNCIA EXCESSIVA DIURNA

A sonolência excessiva diurna caracteriza-se por um sono incontrolável durante o dia.

As principais causas de sonolência excessiva diurna são a privação crônica de sono (sono insuficiente), a síndrome da apneia obstrutiva do sono, a narcolepsia, a síndrome das pernas inquietas, o distúrbios do ritmo circadiano, o uso de drogas e medicações e a hipersonia idiopática.

A narcolepsia é um distúrbio do sono com componente genético, que pode ter início na segunda década de vida. Caracteriza-se por uma sonolência excessiva diurna importante, aonde o paciente tem um sono incontrolável, muitas vezes podendo até a sonhar e apresentar cataplexia (perda do tonus muscular), paralisia do sono (atonía muscular que impede do indivíduo de se mover assim que desperta). É uma condição que quando diagnosticada tem que ser tratada. A sonolência excessiva diurna interfere diretamente na qualidade de vida, prejudicando diretamente nas atividades profissional e pessoal. Após uma avaliação clínica e investigação complementar, incluindo principalmente polissonografia e exames laboratoriais, será avaliado o tratamento específico para cada caso.

Outros distúrbios do sono como terror noturno, sonambulismo, distúrbios do sono REM (fase do sono) podem ser diagnosticados e a decisão terapêutica deve ser individualizada.

Somente o médico especialista pode oferecer de forma adequada a orientação e

tratamento para a insônia que tanto aflige a população geral e interfere diretamente a qualidade de vida