

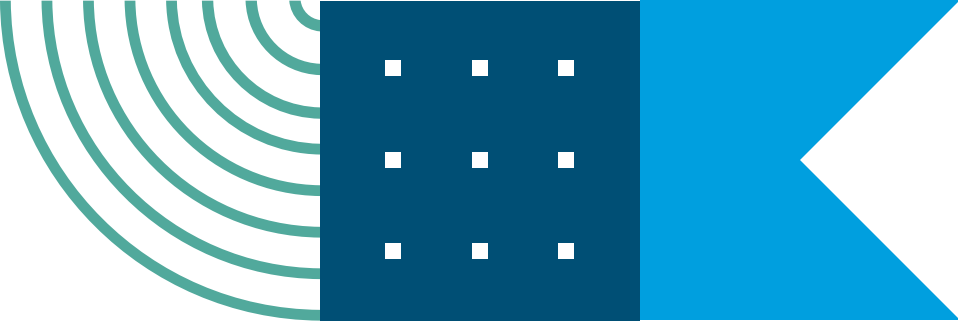
# Insônia: o que é, sintomas, causas e como a higiene do sono ajuda a dormir melhor

Condição cada vez mais comum nos dias de hoje, a insônia pode ser definida tanto pela dificuldade de iniciar o sono e mantê-lo continuamente durante a noite inteira quanto pelo ato de despertar antes do horário desejado.

A insônia pode ser pontual, com duração de poucos dias, geralmente quando é causada por mudanças na rotina ou preocupações do dia a dia. No entanto, quando a dificuldade em dormir dura mais de três meses, ela é considerada crônica e exige acompanhamento para não causar ainda mais danos à saúde física e mental.

**Continue lendo para saber mais sobre o tema!**

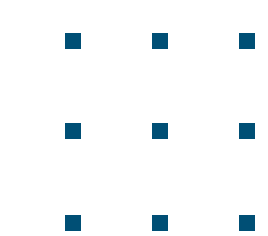




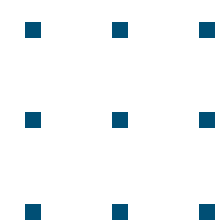
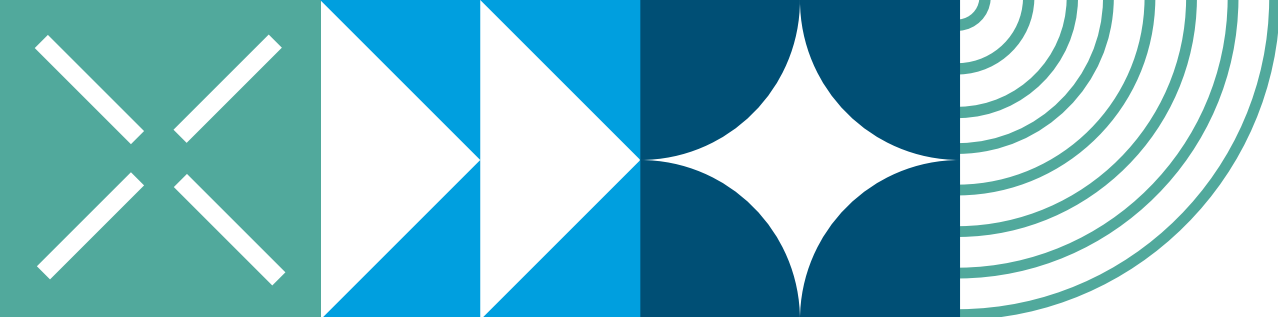
## Possíveis causas da insônia

A causa da insônia é multifatorial, isto é, está relacionada a problemas de diversas origens, como por exemplo:

- Falta de rotina para o horário de dormir e acordar
- Estresse, problemas emocionais e quadros depressivos
- Consumo excessivo de cafeína, nicotina ou álcool
- Uso de drogas ilícitas ou remédios para dormir
- Excesso de estímulos externos, como celular e aparelhos eletrônicos
- Não ter bons hábitos de sono, como não respeitar o horário de dormir e acordar
- Envelhecimento natural (a tendência é dormirmos menos com o passar do tempo)
- Ambiente inadequado, com excesso de luz ou ruído e temperatura desconfortável
- Diagnósticos de hipertireoidismo, menopausa e fibromialgia







# Sintomas da insônia

Além dos que já mencionamos (dificuldade de dormir e manter o sono ou acordar no meio da noite), a insônia costuma apresentar sinais como

**Fadiga**

**Sonolência durante o dia**

**Perda de motivação**

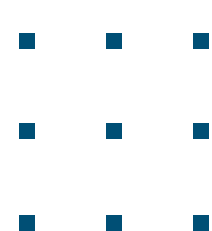
**Irritabilidade**

**Déficit de atenção,  
concentração ou  
memória**

**Prejuízo nas dinâmicas  
sociais, familiares e de  
trabalho**

**Alterações de humor e  
de comportamento**

**Propensão para  
acidentes e erros**





# O que é **higiene do sono**?

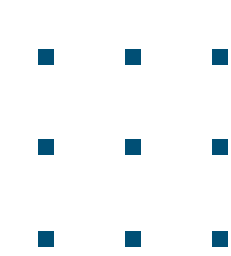
Muitas vezes, para tentar recuperar um sono de qualidade e reparador de verdade, é preciso fazer uma “limpeza” na rotina e no ambiente em que se vive. Vem daí o termo “higiene do sono”, que é utilizado para definir um conjunto de práticas que auxiliam o organismo e a mente a se preparar para o sono e, com isso, conseguir dormir melhor.

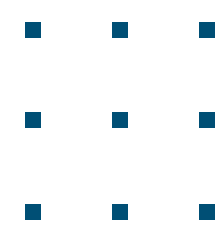
## **Higiene do sono na prática:** saiba como dormir melhor

### **Ambiente adequado**

- Mantenha o quarto escuro na hora de dormir
- Busque o silêncio
- Prefira temperaturas amenas
- Não utilize a cama para atividades não relacionadas ao sono

### **Rotinas noturnas**

- Siga uma rotina diária de horários para dormir e acordar, mesmo aos fins de semana
  - Além de manter o ambiente calmo, tome um banho morno antes de se deitar
  - Busque práticas de meditação e relaxamento
- 



## Evitar estimulantes

Aparelhos eletrônicos acabam estimulando e, quando utilizados no momento errado, prejudicam o sono. Deixe o celular fora do quarto e mantenha a TV desligada.

## Alimentação

- Evite consumir bebidas energéticas e alcoólicas pelo menos seis horas antes de dormir
- À noite, faça refeições leves, pelo menos duas horas antes de ir para a cama

## Atividade física

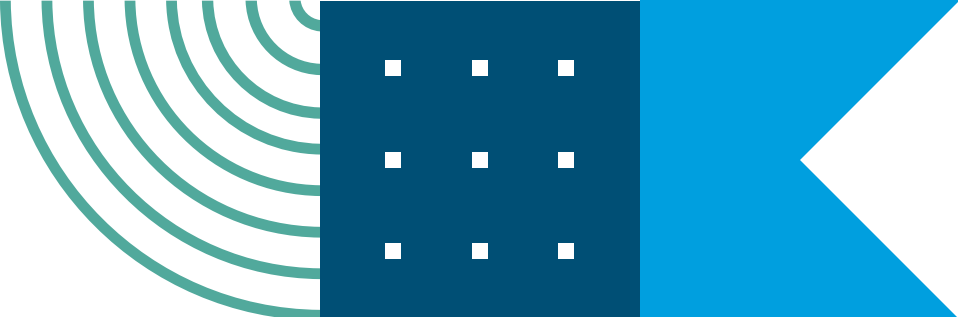
Mantenha uma rotina constante de exercícios físicos, mas evite praticá-los pelo menos duas horas antes de dormir

## Exposição ao sol

Embora seja importante dormir no quarto totalmente escuro, procure tomar banhos de sol logo ao acordar e ao fim da tarde.







# O que fazer quando **não consegue dormir**

Permanecer na cama mesmo quando não consegue dormir pode causar ansiedade e irritação e, com isso, piorar ainda mais a insônia. Caso não consiga pegar no sono depois de 30 minutos deitado, saia da cama e tente se distrair com uma atividade tranquila, como a leitura. Depois, quando estiver um pouco mais cansado, volte para a cama e tente dormir novamente. Se necessário, repita o processo, evitando sempre o uso do celular ou outros aparelhos estimulantes.

## Tratamentos disponíveis

Descartada a hipótese de insônia associada a transtornos psiquiátricos ou outras doenças, o primeiro tratamento indicado é o que não envolve medicações – que pode incluir a própria higiene do sono, terapias cognitivo-comportamentais e outras técnicas de meditação e relaxamento.

No entanto, pode ser necessário o uso de tratamento farmacológico. Porém, tanto o diagnóstico quanto a prescrição de tratamento para insônia só podem ser feitos por um médico, e é importante ressaltar: nunca utilize medicamentos sem orientação médica.

