



## O que posso fazer com a insónia?

Psicóloga: Chou Im Keng

A noite é longa e as horas não passam, reviro-me na cama, não consigo dormir e espero pelo nascer do sol...creio que quem já teve insónia com certeza já teve esse tipo de experiência desagradável e perturbadora. Conforme os resultados de um estudo feito no estrangeiro, um terço de adultos tem insónia ocasional, e 10 a 15% sofre de insónia crónica. Em Hong Kong, foi feito também um levantamento acerca da qualidade de sono da população em 2009, cujos resultados revelam que um em cada oito residentes de Hong Kong sofre do problema da insónia.



Sou psicóloga e trabalho nas Forças de Segurança Pública, tenho por isso, frequentes contactos com colegas e verifiquei que a insónia é um problema comum no meio desse pessoal. Alguns são afectados pela insónia com diferentes níveis, para alguns o problema durou uma semana, mas houve casos mais graves, em que o sintoma permaneceu durante mais de meio ano ou mesmo durante vários anos, e já tive um caso em que a insónia acompanhou o paciente por mais de quatro anos, tendo afectado gravemente a sua vida pessoal, a saúde e o estado psicológico, por isso, a insónia é um problema que ninguém deve virar-lhe as costas.

Porque razão as pessoas têm insónia? Como posso dormir melhor? Essas são algumas perguntas típicas das pessoas que sofrem de insónia. Neste artigo vamos abordar o assunto e espero que possam ter um melhor sono após a sua leitura.

### O que é a insónia?

A definição mais básica da insónia é a dificuldade em conciliar o sono ou permanecer adormecido, ou uma alteração no padrão do sono que, ao despertar, leva à percepção de que o sono foi insuficiente. A insónia classifica-se em insónia transitória, cujos sintomas duram menos de uma semana; insónia aguda, cuja duração varia de uma semana a um mês e insónia crónica, cujo problema dura por mais de um mês. Normalmente a insónia transitória e aguda são causadas pela pressão do trabalho, incidentes imprevistos, mudanças na vida, etc. Normalmente, o sono volta a ser reparado quando esses incidentes são ultrapassados, por isso, não gera grande impacto nem é necessário um tratamento específico. Agora, o que mais nos preocupa é a

## O que posso fazer com a insónia?

insónia crónica, as pessoas com insónia crónica ficam com medo de dormir e isto afecta gravemente a vida pessoal, o desempenho no trabalho ou estudos, e algumas pessoas até ficam com ansiedade ou deprimidas.

### Os efeitos da insónia

Um sono de qualidade pode ser reparador, renova as nossas energias e permite-nos enfrentar os desafios da vida em boas condições. Ao contrário, caso o indivíduo tenha dificuldades em adormecer, ou ter um sono de repouso, ou desperta-se facilmente ou a qualidade do sono não é boa, os órgãos não conseguem recuperar do cansaço e isto reflecte nas alterações no comportamento, tais como: andar com sono, fadiga, actos reflexos lentos, acúfeno(zumbido), falta de memória, depressão, irritabilidade, falta de concentração, redução da capacidade de raciocínio e fraco rendimento profissional. Para além disso, pode ainda levar à redução da capacidade de defesa do sistema imunitário, resistência às doenças, dor de estômago, cansaço nos músculos ou até antecipa o envelhecimento. Um estudo divulgado pela Universidade de Chicago dos EUA revela que a insónia faz aumentar a cintura nos homens. Assim sendo, a insónia não só compromete o desempenho do indivíduo mas também a sua saúde física e psicológica.

### Causas da insónia

As causas da insónia variam de indivíduo para indivíduo. Doenças, hábitos incorrectos de sono, trabalho por turnos, ansiedade, mudanças radicais na vida pessoal ou familiar, entre outros, também podem conduzir à insónia. Segue-se as razões em detalhe:

1. Factores fisiológicos: doença cárdio e cerebrovascular, doença renal, asma, artrite, dor de cabeça, desconforto menstrual, dor crónica, hipertensão, apeia, hipertireoidismo, menopausa, abuso de droga, alcoolismo, etc. são alguns factores fisiológicos que podem provocar insónia.
2. Factores externos: mudanças ou impactos imprevistos na vida, como fim de um relacionamento amoroso, divórcio, casamento, desemprego, mudança no emprego, emigração, mudança de casa, pressão do trabalho ou de estudos, etc. Os incidentes mencionados podem levar à ansiedade, irritabilidade, instabilidade nas emoções, depressão, etc. que são todas causas fulcrais da insónia.
3. Doenças psicológicas: a insónia é considerada o primeiro sintoma



## O que posso fazer com a insónia?

das doenças psicológicas e psiquiátricas, os pacientes que sofrem de ansiedade, depressão, psicose, alzheimer, perturbações na adaptação, etc. são sempre acompanhados por insónia. Por exemplo a depressão, os pacientes que têm depressão normalmente sofrem também de insónia, prisão de ventre, medo do pânico, etc.; E as perturbações do sono são acordar demasiado cedo ou o sono não é profundo. São também causas da insónia outros transtornos mentais mais graves, tais como esquizofrenia, distúrbio bipolar, etc.

4. **Ansiedade:** As pessoas, por vezes, têm insónia e isso é normal, mas há pessoas que ficam demasiado preocupadas com este tipo de insónia transitória e quando isso acontece, pretendem por força, adormecer o mais depressa possível. Este pensamento de “ter medo da insónia” acaba por deixar ficar mais nervosa a pessoa. Assim, a pressão psicológica vai originar insónia crónica. Segundo a experiência, 80% das pessoas com insónia, viram a sua situação agrava-se por causa do nervosismo, por isso, podemos concluir que o nervosismo é o maior inimigo da insónia.
5. **Personalidade:** De acordo com os estudos feitos sobre a insónia, as pessoas que são exigentes, cautelosas, introvertidas, depressivas, desconfiadas, ansiosas, emocionais ou têm uma falta de auto-estima têm uma maior apetência pela insónia. Para além disso, a insónia também afecta as pessoas que são muito sensíveis que não conseguem adaptar-se a novos ambientes e novas mudanças.
6. **Outros factores:** algumas pessoas têm o hábito de tomar calmantes, caso deixem de fazê-lo, não conseguem ter um sono profundo ou o sono é sempre acompanhado por pesadelos.

### Como podemos dormir melhor?

A insónia é perturbadora e faz-nos pensar demais durante a noite, criando assim muitas preocupações sem fundamentos, então, agora a questão que se coloca é a seguinte: como podemos dormir melhor? Em relação aos meus pacientes, costumo dar-lhes os seguintes conselhos para conseguir ter um sono de qualidade.

1. Fixe um horário regular para se deitar e se levantar, respeite este horário mesmo nas férias. Não se deve ficar na cama ou fazer sesta durante o dia mesmo que não consiga dormir ou durma mal à noite, porque se assim o fizer, vai baralhar a ordem do sono e agravar a situação da insónia.



## O que posso fazer com a insónia?

2. Caso 15 minutos depois de se deitar na cama ainda não consegue adormecer, é melhor levantar-se, leia um livro ou jornal até que tenha vontade de dormir, então, já pode desligar a luz e voltar para a cama.
3. A cama não é um lugar para trabalhar, ler livros, ver televisão, ouvir rádio ou música, comer, etc. Temos de distinguir a cama de outros lugares e ter em mente que a cama é um lugar para dormir.
4. Deixe os maus hábitos tais como o tabaco, o álcool, a ceia, e comida picante e estimulante, não se deve tomar café, chá forte ou bebidas alcoólicas após o jantar.
5. Evite a sesta mesmo que esteja com muito sono durante o dia.
6. Não deixa ficar em estado de fome ou toma refeições pesadas antes de se deitar, caso necessário, tome um copo de leite quente para facilitar o sono.
7. A inquietação também é uma causa da insónia e talvez esteja relacionada com a insuficiência de serotonina no cérebro, um copo da água doce e quente ajuda porque a água doce produz uma elevada quantidade de serotonina que iniba a excitação do córtex cerebral, facilitando o sono.
8. Antes de dormir, faça massagem, tuiná, chi kung, meditação, entre outros, para relaxar. Evite actividades estimulantes.
9. Não leia livros, jornais ou revistas estimulantes, evite também os programas de horror de televisão.
10. Tome um duche ou banho quente e relaxante ou ponha os pés em água quente durante dez minutos para que o sangue circule melhor.
11. Não faça actividades que exigem o exercício do cérebro uma hora antes de dormir (jogar xadrez, fazer cálculos, etc.) Contar ovelhas não facilita o sono, em vez disso, um ambiente agradável com música suave e boa convida o sono.
12. Uma vez deitado na cama, feche os olhos e respire fundo, faça isso dez a vinte vezes para relaxar os músculos de todo o corpo.
13. Faça alguns exercícios físicos durante o dia, participe regularmente em actividades de cultivo de flores ou jardinagem a fim de combater as emoções negativas ou aliviar as tensões, procurando um equilíbrio psicológico.



## O que posso fazer com a insónia?

14. Prepare o local onde vai dormir, tornando-o mais confortável possível. A temperatura, o ruído e a intensidade da luz são aspectos a ter em conta.
15. Adormecer é um reflexo natural do homem, por isso, deite-se quando tiver sono e não se esforçar para adormecer, o sono chega quando uma pessoa estiver com poucas preocupações e esteja mais relaxada.

Espero que os conselhos acima referidos podem ajudar-vos a dormir com mais facilidade e melhor. Caso ainda o afecte, depois de pôr em prática esses conselhos, deve consultar um médico ou profissional da área.

**Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)**

**Telefone de contacto: 87997693**

**Correio electrónico: [1kchou@fsm.gov.mo](mailto:1kchou@fsm.gov.mo)**

**Horário de serviço:**

**Às 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45**

**Às 3<sup>as</sup> Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45**

**Às 6<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30**