

# Aprenda a lidar com a insônia

A insônia é considerada um [transtorno do sono](#), caracterizada pela dificuldade em iniciar o sono, para mantê-lo e no despertar matutino antecipado.

Sua maior prevalência se dá no sexo feminino, e é considerado o transtorno do sono mais comum na população geral, sendo inclusive um problema de saúde pública.

Quer saber mais sobre o assunto? Então vá em frente e boa leitura.

## Diagnóstico

O sono faz parte dos 3 pilares do bem-estar e da qualidade de vida, junto com a alimentação e atividade física.

Ele é responsável pela função reparadora e pela conservação de energia; sua privação pode acarretar em prejuízos mental, físico, social e nas relações interpessoais.

Para atender os critérios diagnósticos, a insônia precisa durar em média 3 meses com recorrência de 3 vezes na semana.

## Higiene do Sono

Existem algumas técnicas comportamentais que visam aliviar os sintomas da insônia, dentre elas podemos citar a higiene do sono.

Nesta técnica é levado em consideração a influência de agentes externos na qualidade e efetividade do sono, devendo ser considerados e evitados, como por exemplo:

- Evitar o uso de estimulantes (cafeína) próximos a hora de dormir
- Não ingerir bebidas alcoólicas, pois podem causar fragmentação do sono e sono não reparador
- Praticar atividade física diariamente, porém até 3 horas antes do horário de dormir, devido ao aumento da temperatura corporal
- Evitar barulho, luz excessiva e temperaturas elevadas no local de dormir
- Garantir o conforto da cama e do ambiente
- Evitar comer em excesso antes de deitar.

## Controle de estímulos

São cinco as instruções consideradas para a associação do sono como agentes ambientais e

comportamentais. São elas:

- Ir para a cama apenas quando estiver com sono- Utilizar o quarto apenas para dormir e para atividade sexual- Sair da cama quando não estiver com sono, ou com dificuldade para retornar ao sono (tempo superior a 15 minutos)- Acordar e levantar todos os dias no mesmo horário, independente da hora que for dormir- Não cochilar durante o dia.

## **Relaxamento**

Uma técnica muito utilizada em casos de insônia é o Relaxamento Muscular Progressivo, que consiste em prestar atenção em cada grupamento muscular (rosto, cabeça e pescoço, mãos e braços, abdômen, pernas e pés), tensioná-lo e em seguida soltar. Não existe uma ordem necessariamente pré-determinada.

Você pode iniciar pela cabeça ou pelos pés, sempre realizando uma respiração calma antes de começar o relaxamento. Pode ser feito em pé, deitado ou sentado.

## **Exercício “A hora da preocupação” ou lista de tarefas**

Em geral a insônia está ligada à atividade mental excessiva. Uma maneira de lidar com os pensamentos excessivos é anotando as preocupações em um papel até 3 horas antes de dormir, ou elaborar uma lista do que precisa ser feito no dia seguinte ou durante a semana.

Transferir as preocupações ou afazeres para o papel permite “esvaziar” a mente dessas preocupações.

Essas técnicas podem ajudar a aliviar os sintomas da insônia, mas caso ela persista por mais de três meses, é aconselhado procurar um médico para uma avaliação clínica mais detalhada.

Gostou do conteúdo? Continue nos acompanhando pelo [Instagram](#) e [Facebook](#) para mais dicas.