

---

# Insônia



Insônia é um distúrbio do sono que inclui dificuldade em adormecer e em manter o sono ou despertar demasiado cedo, comprometendo o período de vigília. É um problema comum, que ocorre geralmente com outras doenças ou estresse emocional (insônia comórbida). Ele também pode ocorrer sem outras causas clínicas ou de saúde mental (insônia primária). Insônia prolongada (crônica) pode afetar o período de vigília causando fadiga ou sonolência, dificuldade de raciocínio, distúrbios do humor, que podem interferir no desempenho na

escola e no trabalho.

## FATORES DE RISCO PARA INSÔNIA

Idade maior que 60 anos

Histórico de transtornos de saúde mental incluindo depressão, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de estresse pós-traumático

Estresse emocional

Trabalho noturno ou em turnos

Viajar entre diferentes fusos horários

## PREVENÇÃO

Ir dormir e acordar todos os dias no mesmo horário.

Se tiver dificuldade em adormecer, saia do quarto e faça uma atividade calma até sentir sono. Volte para a cama e tente dormir novamente.

Evite bebidas cafeinadas nas oito horas que antecedem a hora de dormir. Evite refeições pesadas antes de dormir ou o consumo de bebidas alcoólicas perto da hora de dormir.

Crie um ambiente calmo quando for dormir.

Apesar de o exercício poder lhe ajudar a dormir melhor, evite se exercitar logo antes de dormir.

Não use a sua cama para trabalho ou outras atividades; use apenas para dormir ou sexo.

## TRATAMENTO

Se o problema for insônia comórbida, trate o transtorno associado além de focar na insônia.

Se as mudanças na higiene do sono não tiverem sucesso, seu médico pode sugerir a terapia cognitivo-comportamental, que modifica os comportamentos do sono e explora suas atitudes e pensamentos em relação ao sono.

Existem vários medicamentos que podem ser prescritos para tratar a insônia, mas estes devem ser usados apenas sob a orientação médica e apenas por um curto período.

## Referências

National Heart, Lung, and Blood Institute; Cleveland Clinic

FOR MORE INFORMATION

Cleveland Clinic

[http://my.clevelandclinic.org/neurological\\_institute/sleep-disorders-center/disorders-conditions/hic-insomnia.aspx](http://my.clevelandclinic.org/neurological_institute/sleep-disorders-center/disorders-conditions/hic-insomnia.aspx)

National Heart, Lung, and Blood Institute

[www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/treatment.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/treatment.html)

## Sobre o editor

© 2014 American Medical Association.

All rights reserved. This journal and the individual contributions contained in it are protected under copyright by AMA, and the following terms and conditions apply to their use.

JAMA® is a registered trademark of AMA, used under license.

The JAMA Network is a trademark of AMA, used under license.

Notice No responsibility is assumed by AMA for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made.

The translation has been undertaken by a third party translation provider at its sole responsibility. No responsibility is assumed by AMA in relation to the translation or for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made. Source material in English and as translated remains the intellectual property of the AMA.