

Dicas de Saúde Mental - GESM

COMPREENDENDO A INSÔNIA EM ÉPOCA DE PANDEMIA



Você tem tido dificuldades para dormir ou manter o sono? Tem acordado antes do horário desejado e não consegue voltar a dormir?

O isolamento social, imposto pela pandemia do novo coronavírus, tem afetado nossos hábitos e o nosso padrão de sono. Alterações como insônia, dificuldades para dormir, sono em excesso e/ou pesadelos recorrentes estão entre as reações mais comuns vivenciadas nesse momento e podem ser classificadas como “reações normais diante de uma situação anormal” (cartilha Fiocruz, 2020), a depender da gravidade dos sintomas

CONSIDERAÇÕES SOBRE O SONO

O sono é necessário para sobrevivermos e para termos uma boa saúde biopsicossocial. Um de seus benefícios é o efeito restaurador em nossa capacidade de nos sentirmos bem durante o dia.

As necessidades individuais do sono variam de indivíduo para indivíduo, geralmente entre 6 e 10 horas por dia. De uma forma geral, o número ideal de horas é aquele que faz com que a pessoa sinta que dormiu o suficiente e acorde com uma sensação de bem-estar e de bom funcionamento diurno. A maioria das pessoas dorme à noite. No entanto, muitas precisam dormir durante o dia para conciliarem o descanso com os seus horários de trabalho, uma situação que pode provocar transtornos do sono - vigília.



FASES DO SONO

O sono é dividido basicamente em duas fases: NREM e REM.

NREM (não REM) - Sono com movimento não rápido dos olhos. É responsável por cerca de 75 a 80% do tempo total de sono nos adultos. Apresenta três estágios:

- 1º Estágio: fase da sonolência, quando se inicia a transição do sono leve para o mais profundo, em que a pessoa pode ser facilmente despertada;
- 2º Estágio: a atividade cardíaca é reduzida e os músculos ficam relaxados. Nesse estágio ocorre a desconexão do cérebro com os estímulos do mundo real;
- 3º Estágio: caracterizado pelo descanso da atividade cerebral e pelo sono profundo, o que acontece, em média, 40 minutos por noite.

REM - Sono com movimento rápido dos olhos. A atividade elétrica no cérebro é excepcionalmente elevada, semelhante à atividade elétrica do estado de vigília.

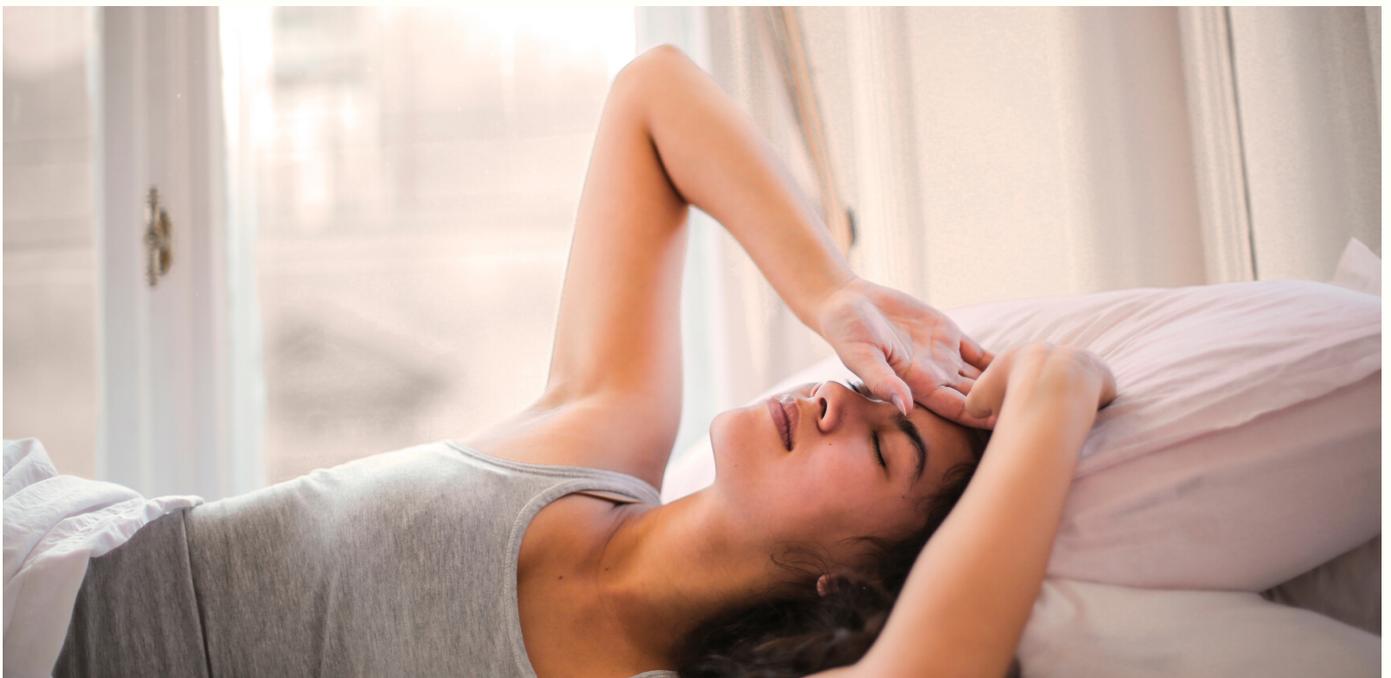
- É uma fase de extrema importância para a recuperação da energia física, na qual acontece o descanso profundo, a liberação de hormônios e o repouso da mente. O sono REM está relacionado com a consolidação da memória e a presença de sonhos.



O QUE É INSÔNIA?

A insônia é definida pela dificuldade de iniciar o sono, mantê-lo continuamente durante a noite ou o despertar antes do horário desejado. É, normalmente, seguida por uma sensação de sono não reparador e de má qualidade, com prejuízos no funcionamento diurno.

Cerca de 30 a 50% dos adultos sofrem de insônia em algum momento da vida. Fatores individuais como expectativas (viagem, compromissos, reuniões, prova, etc.), quadros clínicos, problemas emocionais passageiros, como o estresse que estamos vivenciando nesse momento, excitação associada a determinados eventos, idade, dieta e o uso de medicamentos podem ter influência no tempo que dormimos e no quanto nos sentimos descansados no dia seguinte. A insônia pode tornar-se crônica e provocar muito sofrimento ao longo dos anos.



TRANSTORNO DE INSÔNIA

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), as características essenciais do transtorno de insônia são a insatisfação com a quantidade ou a qualidade do sono e as queixas de dificuldades para iniciar ou manter o sono, as quais são acompanhadas de sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes na vida do indivíduo. A perturbação do sono pode ocorrer de forma independente ou durante o curso de outro transtorno mental ou condição médica.

As dificuldades relacionadas ao sono ocorrem pelo menos três noites por semana, durante pelo menos três meses e ocorrem a despeito de oportunidades adequadas para dormir.



CLASSIFICAÇÕES DA INSÔNIA

Quanto à natureza da queixa

Diferentes manifestações de insônia podem ocorrer em horários distintos do período do sono.

- Insônia inicial: envolve a dificuldade em conciliar o sono na hora de dormir.
- Insônia intermediária: caracteriza-se por despertares frequentes ou prolongados durante a noite.
- Insônia terminal: envolve o despertar antes do horário habitual e a incapacidade para retornar ao sono.

A dificuldade em manter o sono é o sintoma mais comum de insônia, seguida pela dificuldade em iniciar o sono.

Quanto à duração da queixa

- Insônia aguda: geralmente dura poucos dias e está associada a algum evento da vida ou mudanças de hábitos de sono, como, por exemplo o jet leg (fadiga de viagem, devido a mudanças de fuso horário) ou trabalhos em turnos (pessoas que trabalham no turno da noite ou alternado).
- Insônia crônica: são normalmente associadas a desordens médicas ou psiquiátricas e podem durar meses ou anos.

CAUSAS

As causas mais comuns de insônia incluem:

- Estresse (preocupações constantes e eventos traumáticos);
- Ansiedade diária ou transtornos de ansiedade;
- Depressão;
- Condições médicas (dor crônica, dificuldade para respirar, necessidade frequente de urinar, artrite, doença pulmonar, insuficiência cardíaca, doença do refluxo gastroesofágico, dentre outras);
- Mudança no ambiente ou horário de trabalho;
- Medicamentos (remédios para controle da pressão arterial, antidepressivos, antialérgicos, estimulantes e corticosteroides);
- Cafeína, nicotina e álcool;
- Alimentar-se muito tarde;
- Idade;
- Falta de exercícios físicos;
- Maus hábitos de sono.

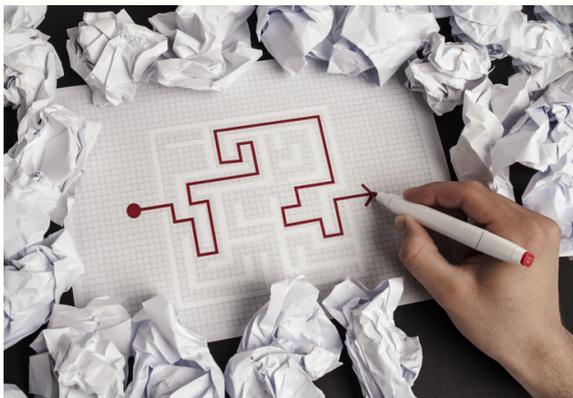


SINTOMAS

De acordo com Almondes e colaboradores (2014), a redução ou mesmo a perda de sono promove uma série de alterações significativas para a saúde biopsicossocial do indivíduo. Os principais sintomas incluem:



- Dificuldade para adormecer à noite;
- Despertares frequentes durante a noite;
- Despertar muito cedo;
- Não se sentir descansado após uma noite de sono;
- Cansaço, fadiga ou sonolência diurna; Irritabilidade, depressão ou ansiedade;
- Dificuldade de memória, de concentração e de atenção;
- Dificuldade na capacidade de organização, na resolução de problemas, na tomada de decisões e de flexibilidade cognitiva;
- Aumento do risco de acidentes;
- Dores de cabeça localizadas;
- Problemas gastrointestinais, cardiovasculares e hormonais;
- Alteração do sistema imunológico.



QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

É natural termos sintomas de insônia por um curto período de tempo, os quais podem estar associados a algum evento estressante ou a alterações de hábitos de sono. Nesse caso, mudanças de comportamento podem auxiliar na melhora do quadro. Porém, se você perceber que suas queixas são acompanhadas de sofrimento significativo, estão interferindo em suas atividades diárias, bem como em seu desempenho social, profissional, comportamental ou em outras áreas importantes de sua vida, é preciso buscar ajuda de profissionais tais como especialista do sono, psiquiatra e/ou psicólogo.

Não faça uso de medicamentos para dormir sem orientação médica. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos de classe.

HIGIENE DO SONO - DICAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

- Tenha horários regulares para dormir e despertar, inclusive nos fins de semana;
- Evite dormir com fome. Coma algo leve (fruta, barra de cereal...);
- Evite cochilos diurnos;
- Tenha um ambiente adequado para dormir (escuro, sem ruídos e confortável);
- Realize atividades relaxantes preparatórias para o sono, como, por exemplo, tomar um banho morno, meditação, ouvir uma música calma;
- Evite o uso de álcool, café, refrigerantes ou determinados chás (preto) a partir das 14/15 horas ou, no máximo, quatro horas antes de iniciar o sono;



- Pratique atividades físicas regularmente;
- Evite a ingestão de nicotina ao menos quatro ou seis horas antes de deitar. Não fume durante a noite;
- Não faça uso de medicamentos sem orientação médica;
- Jante moderadamente em horário regular e adequado. Evite ingerir quantidades excessivas de alimentos e líquidos antes de deitar;
- Evite o uso de telas de aparelhos eletrônicos antes de dormir;
- Evite levar problemas para a cama;
- Vá para a cama somente na hora de dormir;
- Caso não esteja conseguindo dormir, não fique na cama. Evite iluminação forte.

O TEMA NO CINEMA...

Que tal aproveitar o tempo livre para assistir alguns filmes que envolvem direta ou indiretamente a temática do sono?

- Ladrão de sonhos (La Cité dês Enfants Perdus, 1995)
- Sleepless in Seattle (1993)
- Insomnia (2002)



- Sonhando acordado (2006)
 - A origem (2010)
- A doença do sono (2011)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMONDES, K. M. D. e colaboradores. Contando carneirinhos: o que você precisa saber para a noite não se transformar num pesadelo. Ed. Edufrn. Natal, 2014.

COELHO, F. M. S. Higiene do sono. Departamento de neurologia e neurocirurgia da UNIFESP. São Paulo.

NOALD., DAMÁSIO. F. Cartilha Recomendações gerais. Curso de Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19. Fundação Oswaldo Cruz. Fiocruz/Ministério da Saúde/, 2020.

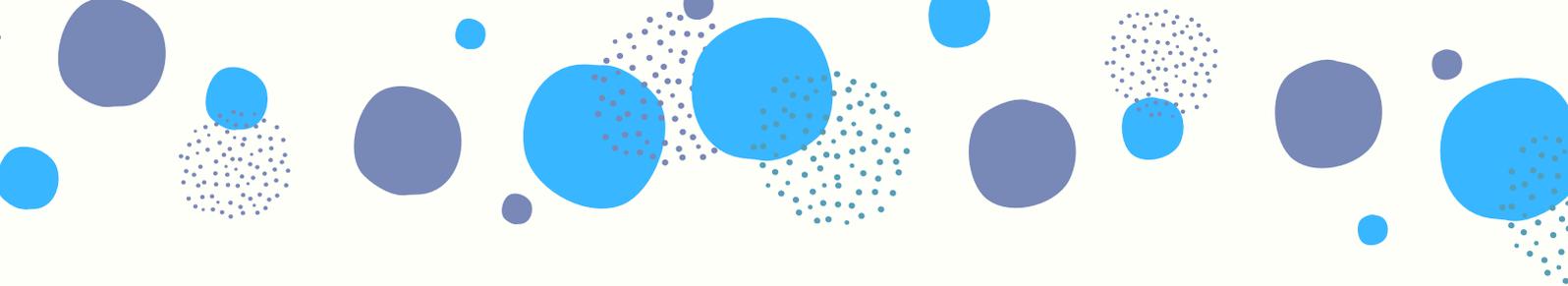
SCHAB. R. J. Considerações gerais sobre o sono. Manual MSD, Versão Saúde para a família, 2019. Disponível em <https://www.msdmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/dist%C3%BArbios-do-sono/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-sono?query=INSONIA>. Acesso em 18/05/2020.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. American Psychiatric Association. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

Blog CPAPS. Fases do sono: Conheça a importância de cada uma delas. Disponível em <https://www.cpaps.com.br/blog/fases-do-sono/> Acesso em 18/05/2020.

Redação minha vida: Insônia: o que é, causas, sintomas e como tratar. Disponível em <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/insomnia> Acesso em 20/05/2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas

MAIO 2020

