

Insônia

10 dicas para dormir melhor



De acordo com a Associação Brasileira do Sono, de cada três brasileiros, pelo menos um tem **insônia** — distúrbio que se caracteriza pela dificuldade de começar a dormir, manter-se dormindo ou acordar antes do horário desejado.

A principal causa da insônia são os fatores psicofisiológicos, como expectativas, preocupações e estresse. "Todo mundo já teve ou terá insônia alguma vez na vida", observa Dr. Maurício da Cunha Bagnato, pneumologista no Hospital Sírio-Libanês e especialista em Medicina do Sono.

Outras causas frequentes da insônia são dores (em qualquer parte do corpo), uso de alguns medicamentos, doenças respiratórias e reumáticas. A boa notícia, no entanto, é que existem diversos meios de prevenção e tratamento da insônia. "A primeira coisa a ser feita é cuidar da higiene do sono, ou seja, limpar tudo aquilo que nos atrapalha para pegar no sono", comenta Dr. Bagnato.

Veja a seguir dez dicas que podem te ajudar a higienizar o sono e evitar a insônia:

1) Adotar horários regulares de sono.

Procure deitar e levantar habitualmente nos mesmos horários, mesmo nos fins de semana.

2) Evitar dormir muito durante o dia.

Cochilos, quando possíveis, podem ajudar na disposição, mas acima de 30 minutos (em qualquer momento do dia) tendem a prejudicar o sono noturno.

3) Fazer atividade física pela manhã ou à tarde.

A prática de atividade física é essencial para a boa saúde e ajuda a dormir melhor, mas pode causar agitação. Por isso é melhor exercitar-se até seis horas antes de dormir.

4) Evitar bebidas com cafeína à noite.

Café, chá-preto, chá-mate, refrigerante e energético contêm substâncias estimulantes, como a cafeína. Por isso devem ser evitados até cinco horas antes de dormir.

5) Comer alimentos leves no jantar.

Alimentos pesados e ricos em proteína, quando consumidos em excesso à noite, podem atrapalhar o sono. Pratos leves com carboidrato, como um lanche natural, são mais indicados para induzir o sono.

6) Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Apesar de o primeiro efeito do álcool ser sedativo, depois de um tempo ele pode provocar agitação. Recomenda-se então evitar o consumo de álcool até seis horas antes de dormir e como indutor do sono.

7) Diminuir a exposição à luz durante à noite.

Ao escurecer, começamos a produzir melatonina — hormônio que ajuda nosso organismo a se preparar para dormir. Lâmpadas fortes, telas de computador, tablets e celulares podem atrapalhar a produção de melatonina, e devem ser reguladas ou evitadas durante à noite.

8) Criar um local aconchegante para dormir.

Iluminações do despertador, da rede sem fio (*wireless*) e do aparelho de TV a cabo podem prejudicar o sono, assim como barulhos da rua, [ronco](#) do parceiro ou da parceira e movimentações de animais domésticos. Devemos regular as luzes emitidas pelas telas de celular e tablets, durante à noite, para emitirem menos luz, e criar um ambiente totalmente escuro e silencioso para dormir.

9) Fazer atividades relaxantes à noite.

Um banho morno cerca de duas horas antes de dormir abaixa a temperatura corporal e relaxa, ajudando na indução do sono. Atividades como ler, pintar, bordar, escutar música calma e meditar também podem contribuir para isso.

10) Tentar não "brigar" com a insônia.

Ir para a cama sem sono não ajuda. O ideal é fazer alguma atividade com pouca luz e que não provoque agitação, como ler ou assistir a um programa de TV enfadonho. Se despertar, o ideal é retomar essas atividades até sentir sono novamente.

As insônias que persistem por mais de duas semanas são consideradas subagudas e exigem ajuda médica, pois podem se tornar um problema crônico. O Hospital Sírio-Libanês conta em seu corpo clínico com diversos profissionais especializados em medicina do sono. Eles estão habilitados para fazer o diagnóstico e o tratamento da insônia a partir das necessidades de cada paciente.

A Unidade de Medicina do Sono do Hospital Sírio-Libanês está equipada com modernos recursos tecnológicos voltados ao diagnóstico de problemas do sono, como o exame de polissonografia. Esse teste é capaz de registrar e comparar diferentes variáveis biológicas durante o sono e auxiliar no diagnóstico e no acompanhamento de várias condições clínicas. Entre elas, no ronco, a [apneia](#), os distúrbios ventilatórios e respiratórios, as doenças cardiovasculares, as alterações nos movimentos durante o sono, a epilepsia noturna e o sonambulismo.

Fonte: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/insomnia-10-dicas-para-dormir-melhor-.aspx>

Estudo da visão de aromaterapeutas sobre a insônia

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 40% da população mundial tem algum tipo de dificuldade para dormir entre seis e oito horas por noite. Em 2007, um estudo realizado pela Sleep Foundation constatou que três em cada dez mulheres relatou dormir satisfatoriamente poucas noites por mês. Para muitas delas, a ansiedade é um dos fatores que mais prejudicam o sono, aliada às frequentes idas ao banheiro. "Dormir mal faz com que as pessoas fiquem cansadas e sem energia durante o dia. O pior é que algumas delas acostumam-se com isso e acham o fato normal, mas é possível dormir bem em qualquer idade", pondera Sâmia Maluf, aromaterapeuta e fundadora da By Samia Aromaterapia.

Sâmia explica que a Aromaterapia que usa óleos essenciais e vegetais puros no tratamento complementar de doenças físicas e emocionais - pode auxiliar muito quem sofre com problemas de sono.

Os Óleos Essenciais (OE) de Lavanda, Ylang Ylang e Manjerona são os mais indicados por Sâmia para melhorar a qualidade do sono. "Vários estudos demonstram os benefícios da lavanda para o sono. Meia hora antes de deitar, coloque no quarto um aromatizador com 25 gotas de OE de Lavanda, que induz ao relaxamento e diminui a ansiedade", ensina.

Colocar uma ou duas gotas desses OE no colchão e na região do travesseiro, ou uma bolinha de algodão com duas gotas do óleo entre o travesseiro e a fronha também é uma ótima medida.

A aromaterapeuta recomenda ainda um esalda-pés feito com 2 litros de água morna e 15 gotas dos OE de Lavanda ou Manjerona. "Coloque a água em uma bacia e fique com os pés imersos por 15 minutos para ajudar a induzir o sono", recomenda. Os pés também podem receber massagens feitas com Gel de Aloe Vera ou Óleo Vegetal de Semente de Uva acrescidos de seis gotas dos OE citados. "Pode-se até mesmo misturar três gotas de lavanda a três de manjerona", diz.

Mas, assim como existem OE que acalmam, outros têm função estimulante. "Esses devem ser evitados à noite", alerta a aromaterapeuta. É o caso de canela, gengibre, eucalipto, hortelã-pimenta, pinho e alecrim. "É melhor usar esses óleos de manhã, pois eles são estimulantes e revigorantes", indica.

Fonte: <https://www.cetn.com.br/imprensa/aromaterapia-pode-ajudar-a-combater-a-insomnia/20160216-094019-g384>