



# Como tratar o sono do paciente



# Introdução

A insônia é um dos transtornos do sono mais comuns, afetando cerca de 10% a 30 % dos adultos [1]. Isso significa que mais de 1 a 3 pessoas em cada 10 tem problemas para dormir, sofrendo dificuldades diárias e maiores riscos à saúde por causa disso. Por ser um problema tão comum e que prejudica de muitos jeitos a vida das pessoas, esse E-book tem como objetivo informar e educar sobre o que é a insônia, quais são suas causas e consequências e como elas atrapalham nossa saúde física e mental. Sabendo dessas informações, fica mais fácil entender quais são os tratamentos possíveis, tanto os que usam remédios quanto os que não usam, comentando sobre alguns mitos sobre os remédios e as vantagens de um tratamento focado na higiene do sono!

Com a responsabilidade de passar informações baseadas cientificamente, as fontes utilizadas para a elaboração foram as recomendações feitas em 2017 [2] e 2021 [3] pela Academia Americana de Medicina do Sono e pelo consenso da insônia feito em 2019 [4] pela Associação Brasileira do Sono. Ao final do livro, estão as referências completas.

**Boa leitura!**

# Sumário

<b>#01 O que é insônia</b>	<b>03</b>
<b>#02 Como saber se realmente meu paciente tem insônia?</b>	<b>04</b>
<b>#03 Quais as causas da insônia</b>	<b>05</b>
<b>#04 Como ter um sono de má qualidade afeta a saúde física e mental e as principais doenças causadas pela insônia</b>	<b>06</b>
<b>#05 Os 10 mitos sobre remédios para curar insônia que o paciente acredita</b>	<b>07</b>
<b>#06 Quais os tratamentos para curar a insônia?</b>	<b>08</b>
<b>#07 Por que apenas a higiene do sono cura a insônia?</b>	<b>09</b>
<b>#08 10 Passos para começar a higiene do sono do seu paciente</b>	<b>10</b>

# #01

## O que é insônia

Nada melhor do que começar falando sobre o que é a insônia para depois se aprofundar mais sobre suas diferentes características. De acordo com os manuais diagnósticos que são usados para identificar as doenças, mais especificamente o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), os critérios para se ter o Transtorno da Insônia são:

- Ter queixas sobre dificuldades de iniciar e/ou manter o sono, além de queixas sobre despertar antes do horário habitual sem conseguir voltar a dormir
- Os problemas no sono causam prejuízo no funcionamento nas áreas importantes da vida da pessoa
- Essas dificuldades para dormir acontecem mesmo em situações adequadas para dormir
- Essas dificuldades devem acontecer por pelo menos três noites por semana, por pelo menos três meses

Tentando entender melhor o que são esses sinais, é possível notar que a insônia são, de modo geral, dificuldades para dormir, mesmo em situações adequadas, que causam sofrimento e atrapalham a vida da pessoa. Além disso, existem diferentes outras consequências que andam junto com a insônia, que afetam a saúde física e mental, que também serão explicados nos próximos capítulos.



# #02

## Como saber se realmente meu paciente tem insônia?

É sempre importante antes de começar a pôr em prática linhas de tratamento, saber exatamente o que seu paciente apresenta. Todos os sinais e sintomas da insônia sempre variam de pessoa para pessoa e dependem das características de cada um, por isso é fundamental saber dessas particularidades para pensar em um modo de tratamento individualizado.

Por isso, conhecer aqueles sintomas colocados acima é um começo. Perceber que eles acontecem no seu dia a dia pode ser um sinal de que o paciente tem insônia. Além de perceber esses sintomas, a dificuldade em dormir também traz diferentes consequências, como por exemplo:

- Fadiga
- Prejuízos na memória, concentração ou atenção
- Irritabilidade e alterações no humor
- Excesso de sonolência ao longo do dia
- Hiperatividade ou impulsividade
- Diminuição na motivação ou energia

Caso você sinta essas consequências no dia a dia, são mais sinais que podem te mostrar que realmente a insônia pode estar presente. É sempre importante ressaltar, que saber os sintomas e as

consequências são dicas para um possível diagnóstico.

Para realizar um diagnóstico, normalmente se utiliza exames médicos e questionários. Realizar esses procedimentos possibilita que o médico entenda se a insônia acontece sozinha ou se ela pode ser o sinal de outras doenças, e se ela já é crônica ou aguda.

Três exemplos de teste que normalmente são utilizados para avaliar o sono do paciente:

- **Diário do sono:** são anotações diárias nas quais o paciente registra a rotina de sono. O diário permite identificar a eficiência do sono, o tempo total de sono, a latência do sono, o tempo em que a pessoa fica na cama, o número de despertares ao longo da noite entre outros. Isso permite que o profissional e o paciente tenham um panorama de como está o sono da pessoa. Hoje em dia existem aplicativos que ajudam os pacientes e os médicos a registrarem e analisarem esses parâmetros.

- **Actigrafia:** é um sensor que normalmente é utilizado no pulso, parecendo um relógio. Ele registra dados semelhantes ao diário do sono, porém de maneira mais objetiva e certa, pois utiliza registros corporais e fisiológicos

para obter os dados, incluindo por vezes medidas de luminosidade e sonoridade do ambiente

- **Exames de sangue:** costumam ser mais usados caso a suspeita da causa da insônia sejam biológicas ou de outras doenças

## #03

# Quais as causas da insônia?

Como grande parte das coisas que envolvem a saúde do ser humano, a insônia pode ter diferentes causas. Pensando na insônia, é possível pensar principalmente nas causas biológicas e nas causas comportamentais. As causas biológicas podem envolver fatores genéticos e hormonais, já as comportamentais são aqueles hábitos diários que podem nos atrapalhar a dormir e se relacionar pior como o sono, fazendo que dormir se torne algo que traga medo.

Um modelo famoso que ajuda a pensar como a insônia pode acontecer, é o modelo dos 3 P's, proposto por Spielman [5]. O primeiro P é o de predisposição, o segundo é o de precipitação e o terceiro é o de perpetuação.

## Predisposição

Históricos familiares, questões hereditárias, traços psicológicos (por exemplo, se preocupar muito).

## Precipitação

Também chamado de fatores desencadeantes. Podem ser mudanças na vida da pessoa que acabam por desencadear a insônia (por exemplo, mudanças de rotina).

## Precipitação Perpetuação

Às vezes, as pessoas criam maus hábitos para tentar lidar com a insônia, o que faz que o problema continue, mesmo que os fatores desencadeantes não estejam mais presentes.

A próxima imagem também ajuda a entender onde se encaixam os 3 P's e como pode ser a evolução da insônia na vida da pessoa. Isso destaca que para que a insônia comece, tem que haver uma relação entre os diferentes fatores. Por exemplo, mesmo que a pessoa tenha fatores de predisposição, não necessariamente terá insônia, já que pode acontecer dela não ter fatores de precipitação tão intensos na sua vida, ou mesmo se tiver, ela lida com a insônia de um modo que não crie maus hábitos que perpetuam o problema.

# #04

## Como ter um sono de má qualidade afeta na saúde física e mental e as principais doenças causadas pela insônia

Agora que entendemos um pouco mais dos sinais e de fatores que podem causar a insônia, falar do como ela faz mal para nossa saúde destaca a importância de tratar e prevenir esse transtorno.

A insônia traz diferentes prejuízos tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. Pensando na física, os problemas mais conhecidos que a insônia traz são o aumento de risco ou piora dos seguintes problemas:

- Problemas cardiovasculares, como arritmia, pressão alta e infarto
- Dores crônicas
- Inflamações e problemas no sistema imune, deixando o corpo mais vulnerável
- Problemas respiratórios, como asma ou apneia
- Problemas metabólicos, afetando a liberação de hormônios, o que atrapalha a regulação do apetite e da digestão
- Obesidade, como consequência dos

problemas metabólicos

- Infarto
- Piora as dores crônicas

Agora, pensando na saúde mental, a insônia aumenta o risco ou piora:

- Depressão
- Ansiedade
- Pensamentos suicidas
- Abuso de substâncias

É possível perceber os diferentes problemas que a insônia pode trazer para a saúde. Com certeza, viver uma vida cheia de energia e conseguir fazer o que é importante, é difícil com todas essas dificuldades que a insônia pode trazer. Por isso, é importante saber como se prevenir desses problemas antes que eles aconteçam e se caso eles já tenham aparecido, de como tratá-los. E isso ainda será tópico do nosso livro.



# #05

## Os 10 mitos sobre remédios para curar insônia que os pacientes ainda acreditam

### #01

**É só tomar os remédios que a insônia está curada**

Apesar de algumas pessoas melhorarem da insônia só tomando remédios, é sempre importante lembrar que para nos curarmos da insônia é importante mudar o que fazemos! Por isso a importância da higiene do sono e mudanças de hábitos e comportamentos.

### #02

**Os remédios são a única alternativa para curar a insônia**

Os remédios podem ser uma alternativa, mas com certeza não são as únicas! Além disso, existem outras alternativas para curar a insônia que são mais recomendadas, como veremos daqui a pouco.

### #03

**Os remédios para dormir não têm efeitos colaterais**

Remédios podem ter diferentes tipos de efeitos colaterais, que variam de remédio para remédio e de pessoa para pessoa. Alguns exemplos são dor de cabeça, boca seca, sede, dores de cabeça e de estômago, tremores, pesadelos entre outros.

### #04

**Remédios para o sono não causam dependência**

Assim como vários outros medicamentos, remédios para dormir também podem causar dependência. Por isso é importante o acompanhamento dos médicos, pois é importante saber como se deve usar e o quanto se deve tomar. Por isso muitos remédios são usados por curtos períodos de tempo.

### #05

**Qualquer remédio da insônia pode ajudar qualquer pessoa**

Alguns remédios não são adequados para certos tipos de pessoas. Por exemplo, para idosos remédios que causem problemas de equilíbrio podem ser um perigo. Também existem remédios que não são recomendados para mulheres grávidas. Por isso, use remédios sempre sob acompanhamento médico

### #06

**Posso tomar remédios para dormir a qualquer horário**



Normalmente, os remédios para dormir fazem efeito rapidamente e tem uma meia vida não muito longa. O que isso significa? Que eles agem sobre o corpo pouco tempo depois do remédio ser tomado, e o tempo de efeito não dura por períodos muito longos. Por isso é comum que os remédios para dormir sejam tomados perto do horário de ir para a cama.

## #07

### A melatonina cura a insônia

Apesar de ser muito divulgada, a melatonina não é reconhecida pela Academia Americana de Medicina do Sono como um tratamento farmacológico para insônia. Além disso, existem poucos estudos que avaliem a melatonina para curar a insônia.

## #08

### Impossível ter alergias de remédios para dormir

Pessoas podem ter reações alérgicas com os remédios. Por isso, fique atento às reações alérgicas como náuseas, cor no peito, visão turva, dificuldades para respirar e sensações da garganta fechando.

## #09

### Os remédios sempre são eficazes a longo prazo

Apesar de às vezes acontecer de pessoas terem insônia, tomarem remédio e melhorarem, isso muitas vezes não acontece. Muitas pessoas

que tratam a insônia apenas com remédios têm problemas para dormir novamente.

## #10

### Tratamentos não medicamentosos não são úteis para curar a insônia

Por mais que isso possa surpreender algumas pessoas, os tratamentos cognitivos e comportamentais para a insônia são os mais recomendados e que apresentam melhores resultados.

# #06

## Quais os tratamentos para curar a insônia?

Após a sessão de mitos e verdades sobre os remédios para curar a insônia, já foi possível conhecer alguns tratamentos para a insônia. Segundo a Academia Americana de Medicina do Sono e a Associação Brasileira do Sono, a Terapia Cognitivo Comportamental para a Insônia (TCC-I) é o tratamento de primeira linha para a insônia. Isso significa que o primeiro tratamento que deveria ser realizado quando uma pessoa é diagnosticada com insônia é a TCC-I, embora isso não aconteça na maioria das vezes.

Apesar de ser muito usado, o tratamento com remédios para a insônia só é recomendado ou quando a pessoa dorme em média menos de 5 horas por um longo período de tempo ou se ela não teve sucesso com o tratamento da TCC-I.

Além da TCC-I, estudos mostram que meditação e tratamentos baseados em mindfulness também podem ajudar e muito as pessoas a dormirem mais e se relacionar melhor com o sono.

A TCC-I é composta normalmente pelas técnicas de higiene do sono, controle de estímulos, privação do sono, relaxamento e reestruturação cognitiva.

A pergunta que fica é, como começar a fazer isso? Qual é o passo a passo para colocar em prática e melhorar o sono dos pacientes? A seguir vamos passar alguns passos para aplicar a higiene do sono.

## #07

### Porque apenas a higiene do sono curará a insônia?

A higiene do sono é uma série de recomendações que ajudam os pacientes a criarem e manterem bons comportamentos que ajudam os pacientes a dormirem melhor. Em outras palavras, são um conjunto de ações que aos poucos são colocadas em prática para melhorar o sono, e com isso melhorar a saúde física e mental e aumentar a qualidade de vida das pessoas.

Para dormir melhor, a higiene do sono faz diferentes recomendações que envolvem o ambiente de sono, controle de estímulos, rotina de sono, rotina alimentar e rotina de exercícios. São recomendações que te ajudam a mudar e melhorar seu cotidiano, aumentando a qualidade e quantidade do seu sono, podendo ajudar na cura e na prevenção da insônia.

# #08

## 10 Passos para começar a higiene do sono

Para começar, é importante fazer coisas ao longo do dia e perto da noite que ajudem o sono a vir. Então vamos começar por aqui.

### #01

Ao longo do dia, se exponha ao sol. Mas, quando ficar de noite fora de casa, sua casa tem que ir escurecendo junto. Acostume o seu corpo a entender os horários de dormir e acordar.

### #02

Evite se expor a telas de celulares ou televisões antes do horário de ir para a cama.

### #03

Perto do horário de dormir, não pratique esportes ou atividades intensas, deixe isso para enquanto estiver dia. Perto do horário de dormir, exercícios deixam seu corpo muito ativo.

**A higiene do sono, além de melhorar doenças já mencionadas acima, é um aliado do tratamento médico, aumentando a adesão do paciente ao tratamento, além de aumentar o retorno ao consultório.**

### #04

Para dormir mantenha seu quarto escuro, com o mínimo de barulhos ou ruídos possíveis e com uma temperatura

que seja adequada para você. Você tem que estar preparado para o sono chegar.

### #05

Use pijamas, roupas de cama e travesseiros que sejam confortáveis e que sejam adequados para as estações do ano.

### #06

Vá para a cama e use a cama apenas para dormir, e não para outras atividades. Acostume o seu corpo que o quarto e a cama são para dormir, isso ajuda o sono vir e ficar.

Agora que estamos começando a entender o que fazer para o sono vir e ficar, é importante saber como fazer que isso seja parte da rotina.

### #07

Mantenha horários para se alimentar, prestando atenção principalmente às comidas perto do horário de dormir. Evite comidas cheias de calorias ou gorduras, e não beba água em excesso. Cafezinho perto de dormir? Nem pensar!

### #08

Mantenha horários para dormir e acordar. É muito importante que o corpo entenda como funciona a nossa rotina.

## #09

Faça coisas relaxantes perto do horário de dormir, como relaxamentos. Isso prepara o caminho para o sono chegar

## #10

Mesmo nos finais de semana, mantenha o máximo que possível seus horários de sono. Essas mudanças de horários muito rápido podem desbalancear todos os seus avanços.

Para começar a higiene do sono, basta ir começando aos poucos e ir percebendo seus efeitos ao longo do tempo. Para cada pessoa,

algumas recomendações podem fazer mais sentido que as outras, mas o que é mais importante ressaltar é que sempre é necessário continuar usando e aplicando a higiene do sono. Essa é uma ótima alternativa para começar hábitos novos e saudáveis ao mesmo tempo em que aqueles hábitos que atrapalham vão embora. Construir uma rotina saudável, criando e mantendo comportamentos que ajudam no sono é o melhor caminho para se prevenir e tratar da insônia. Dormindo melhor todos aqueles perigos para a saúde diminuem.

Você que é profissional da saúde, tem acesso gratuito à plataforma digital de tratamento do sono para acompanhar a higiene e diário do sono do paciente.

**Clique no link aqui** e faça a sua inscrição gratuita

