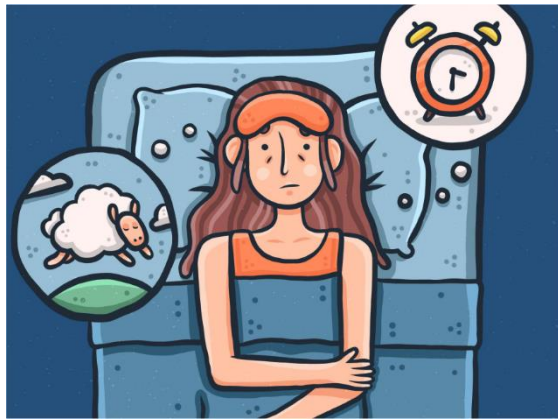




Você sabe qual é o tratamento "Padrão ouro" para insônia?

Em alguma vez na vida você deve ter se deitado e sentido dificuldade para dormir. É normal ter uma ou outra noite de sono ruim de vez em quando, porém, quando o problema começa a se repetir com muita frequência, é sinal de que está na hora de procurar ajuda. Dedicamos um terço do nosso tempo de vida ao sono. Durante esse período, desempenhamos funções



fundamentais para a manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo. O Transtorno de Insônia é caracterizado pela dificuldade em iniciar o sono, de mantê-lo durante a noite ou pelo despertar precoce e incapacidade de voltar a dormir, mesmo havendo uma oportunidade propícia para adormecer, acarretando prejuízos diurnos com frequência de pelo menos três vezes por semana, por ao menos três meses.

As queixas diurnas mais comuns são: fadiga, déficit de atenção, dificuldade de concentração e memorização, alteração de humor, irritabilidade,

falta de motivação, cefaleias e piora da dor. Os insones têm uma preocupação constante com o desempenho do sono; costumam ficar hiperalertas reduzindo a percepção do sono e aumentando a percepção do estado de vigília, gerando ainda mais ansiedade sobre o tempo desse sono. Para resolver o problema, o insone acaba desenvolvendo estratégias adaptativas; a mais comum é ficar tempo excessivo na cama com o objetivo de obter mais sono. Essa estratégia para combater o problema cria uma associação negativa com a cama/sono dificultando, ainda mais, o momento do sono, alimentando ainda mais a insônia.

Não raramente, o sintoma de insônia ocorre, simultaneamente, com outras condições médicas e comportamentais. O diagnóstico da insônia é, essencialmente, clínico por meio de uma anamnese extensa e detalhada. A utilização de questionários de sono e medidas objetivas, tais como: actigrafia e polissonografia podem ser necessários. Muitos pacientes iniciam o tratamento sem a avaliação de um especialista em sono. Rotineiramente, o tratamento inicial é farmacológico. Embora as medicações hipnóticas sejam clinicamente indicadas e úteis em determinadas situações, apresentam efeitos colaterais (mesmo sendo eficazes em curto prazo), mas com limitada evidência de resultados em longo prazo.

O tratamento não farmacológico para a insônia é a 'Terapia Cognitiva Comportamental para a Insônia' (TCC-1), considerada o "padrão ouro" do tratamento de longo prazo para a insônia crônica. A TCC-1 consiste em uma terapia breve, focal, direta e estruturada. Tem um tempo limitado e definido: aproximadamente oito sessões com o paciente tendo papel ativo sendo corresponsável pelo seu tratamento.

Os objetivos do TCC-1 são:

- Modificar situações e pensamentos que mantenham a insônia;
- Modificar os hábitos inadequados com relação ao sono;
- Reduzir o despertar autonômico e cognitivo;
- Alterar crenças e atitudes sobre o sono;
- Educar os pacientes a respeito de práticas saudáveis para o sono.

O Transtorno da Insônia não deve ser negligenciado. Caso você tenha esse problema e já sinta uma certa diminuição, tanto do bem-estar como da produtividade diurnos, procure um

profissional especializado em Distúrbios do Sono, pois um dia saudável começa com uma boa noite de sono.

Dra. Graziela Zlotnik Chehaibar