Dormir melhor: entendendo a insônia

O que é insônia

Dificuldade de pegar no sono, de manter o sono ou de acordar cedo demais, com prejuízo no dia seguinte: cansaço, irritação ou falta de concentração.

É muito comum e tem tratamento. E ele começa pelos hábitos — não pelo remédio.

Os remédios para dormir ajudam apenas por pouco tempo. Com o uso prolongado, perdem o efeito, podem causar dependência e, em idosos, aumentam o risco de quedas e problemas de memória.

O diário do sono ajuda

Anote por uma a duas semanas: a que horas você deitou, quanto demorou para dormir, quantas vezes acordou e como se sentiu no dia. Isso ajuda a entender seu padrão e a planejar o cuidado com a equipe.

Peça o diário do sono à sua equipe de saúde para registrar e acompanhar sua evolução com mais precisão.



Higiene do sono — o que mais ajuda

Horários regulares

Acorde e deite em horários parecidos todos os dias, inclusive nos fins de semana.

Cama só para dormir

Use a cama só para dormir. Se não pegar no sono em ~20 minutos, levante e volte quando sentir sono.

Ambiente e hábitos noturnos

Evite telas, café, energéticos, cigarro e álcool antes de dormir. Deixe o quarto escuro, silencioso e fresco.

Rotina e movimento

Faça atividade física durante o dia (não logo antes de dormir), evite cochilos longos e crie um ritual calmo antes de deitar: banho morno, leitura leve.

Procure ajuda na hora se surgirem pensamentos de morte ou de se machucar. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**, ou procure a unidade de saúde ou a emergência.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária