



DEIXE QUE O SONO ACONTEÇA sem demasiado esforço

Problemas em dormir?

Preocupada com o crescente componente psicológico e físico de muitas insónias e o fácil e exagerado recurso à medicação para dormir independentemente das possíveis causas da insónia, a Coordenadora da Unidade de Medicina de Sono do Hospitalcuf Porto, Dra. Marta Gonçalves explica

CADA UM DE NÓS TEM UMA HORA IDEAL PARA DORMIR, DE ACORDO COM O NOSSO RITMO BIOLÓGICO

que “é preciso mudar atitudes em relação ao sono, deixando que o sono aconteça sem uma pressão excessiva para tal”. “Para isso, deite-se apenas quando tiver sono e, se não adormecer, levante-se e vá para a sala ler um livro ou fazer



qualquer outra actividade não estimulante e aguarde que o sono surja. Acredite que de nada lhe adiantará ficar na cama,

ansioso à espera que o sono chegue, pois essa ansiedade acrescida só irá atrasar a hora de adormecer. É importante

evitar estimulantes como cafeína ou colas durante o fim da tarde e noite. A televisão no quarto, relógios ou telemóvel

à cabeceira estão também desaconselhados para quem tem problemas em dormir.

Marta Gonçalves acrescenta “cada um de nós tem uma hora ideal para dormir, de acordo com o nosso ritmo biológico, bem como um número de horas necessárias para que andemos bem durante o dia. Tente descobrir onde está esse equilíbrio em si e tente aproximar-se dele o mais possível, respeitando a sua necessidade fisiológica de dormir; Portugal é um dos países da Europa com maior consumo de ansiolíticos, sedativos e hipnóticos e talvez esteja na altura de repensarmos as estratégias a vários níveis em relação ao sono, optando por mudanças nos comportamentos e atitudes, preferencialmente por intervenções psicoterapêuticas específicas, em vez do aparentemente fácil e muitas vezes isolado recurso ao hipnótico.

Convém não esquecer que as intervenções não farmacológicas, a nível da insónia, têm um efeito comprovadamente mais eficaz e menor custo/eficácia a longo prazo. ■