



DICA zzz

Escreva um diário

Se tem preocupações ou muitas coisas a fazer no dia seguinte que sente que o vão impedir de adormecer depressa ou assaltá-lo durante a noite, escreva-as, recomenda Teresa Paiva

paço da via aérea e reduzindo a probabilidade de colapso”, explica a pneumologista Daniela Ferreira, presidente da Associação Portuguesa do Sono.

Há um mês que o piloto começou a dormir com esta espécie de aparelho, que também leva nos voos de longo curso. As diferenças foram imediatas. “Ao fim do terceiro dia já me sentia com mais energia, acordo muito melhor. A falta de sono tinha imenso impacto, até na minha paciência com os miúdos”, conta.

Não se irrite, tem o efeito contrário

Estão reconhecidos mais de 70 distúrbios do sono, que se dividem por seis grupos (uns relacionados com a parte respiratória, outros associados ao movimento, etc.). Em Portugal, o mais prevalente é a insónia. Estima-se que três em cada 10 pessoas sofram de insónias e que cerca de 50% da população já teve pelo menos um episódio nalguma fase da sua vida. O que provavelmente é menos conhecido é que a forma como se reage à insónia tem influência no que acontece a seguir. Ou seja, se ela se torna crónica ou não. Explicação: “O instalar da insónia tem muitas vezes a ver, mais com a forma como reagimos ao despertar, do que propriamente com a causa que nos leva a despertar. Se eu reajo àquele despertar olhando para o relógio e ficando irritado, todo esse sentimento de preocupação e ansiedade condiciona a minha capacidade de voltar a dormir”, explica o pneumologista Tiago Sá. Não é por acaso que o tratamento de primeira linha deste problema seja a chama-



DICA zzz

Compre uns tampões

Há várias soluções para bloquear o barulho, como tampões (há uns que silenciam os ruídos externos através de uma app). Outra solução é o white noise, ruído de frequências mistas

A psicóloga especialista em sono Teresa Rebelo Pinto alerta para o facto de o sono ser um tema omissos dos currículos escolares

da terapia cognitivo-comportamental – que passa sobretudo pela mudança de hábitos.

Contudo, também se sabe que há doenças psiquiátricas, como a depressão e a ansiedade, que podem provocar insónias. Cerca de 40% destes doentes acabam por sofrer deste distúrbio. Anabela Mendes Marques é uma delas. A funcionária das limpezas do Hospital de Abrantes, de 57 anos, debate-se com problemas de sono desde a idade adulta – motivados por problemas de família. Chegava a dormir só 2h por noite e o tempo acordada era passado perfeitamente consciente. Levantava-se muito cansada e foi-se sentindo cada vez mais deprimida. “Chegava a

passar noites inteiras a chorar”, descreve. Procurou ajuda especializada há cerca de 10 anos e desde então faz medicação – tanto para dormir, como para a ansiedade. O seu estado melhorou e as noites também. Mais recentemente, voltou a acordar duas a três vezes durante a noite e começou a ter sintomas estranhos: sente frio nas pernas, mesmo com elas quentes, e doem-lhe quando acorda. Há outro distúrbio do sono relacionado com a depressão e a ansiedade – a síndrome das pernas inquietas, que coincidia

A FORMA COMO SE REAGE À INSÓNIA PODE LEVAR O DISTÚRPIO A TORNAR-SE CRÓNICO, ALERTA TIAGO SÁ



DICA zzz

Faça exercício de manhã

O exercício é bom para o sono, mas o melhor período é mesmo a manhã. Se só conseguir praticar ao fim do dia, faça-o 2 a 3h antes de ir para a cama