

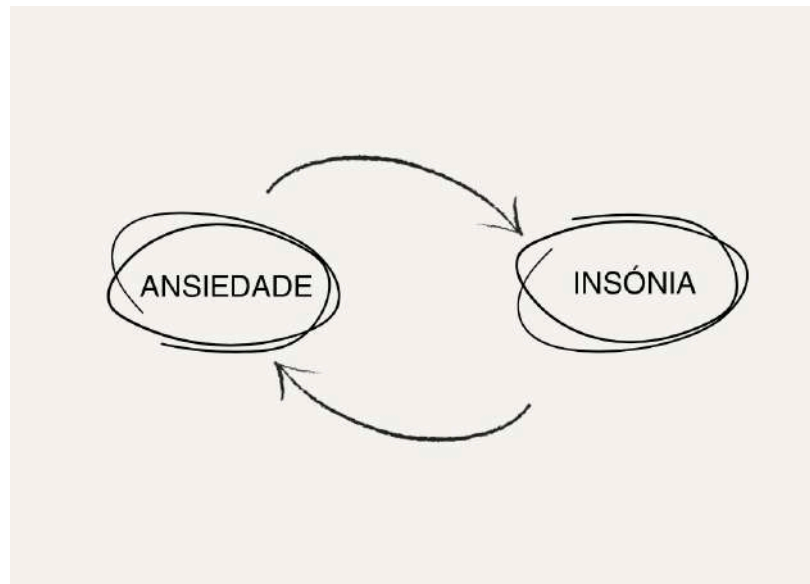


PORQUE NÃO ESTOU A DORMIR BEM?

Carina Simões

Junho, 2023

RELAÇÃO ENTRE INSÓNIA E ANSIEDADE



A insónia e a ansiedade estão interligadas num **ciclo**: se estamos na presença de insónias, é gerado um maior nível de ansiedade, se temos maior nível de ansiedade, há uma maior probabilidade de ocorrerem insónias. A forma que temos de corromper este ciclo é encontrar **estratégias para gerir e moderar** os níveis de ansiedade.

Problemas no sono ou falta deste estão diretamente relacionados com a **saúde mental** de cada pessoa. Quando estamos em restrição de horas de sono e qualidade do mesmo, há uma **ativação do sistema de resposta ao stress**, havendo um aumento dos níveis de **cortisol** e **adrenalina**, que aumentam o nível de **vigília**. Quando estamos mais ativos, surgem mais **pensamentos negativos** (muitas vezes ruminativos) e preocupações acerca do sono. Consequentemente, há uma **alteração do padrão de sono** e uma **hipersensibilidade ao stress** que nos torna mais vulneráveis a outras doenças, como é o caso da **hipertensão**.

RELAÇÃO DO SONO COM A SAÚDE

O sono, em conjunto com a alimentação e o exercício físico, é um dos 3 **pilares da saúde**.

A privação de sono afeta os níveis de neurotransmissores e hormonas do stress, prejudica o pensamento e a regulação hormonal e potencializa os efeitos de distúrbios psiquiátricos.

A população geral que sofre de privação de sono pode ver afetada a sua saúde física e mental, bem como o surgimento de patologias como: hipertensão, ansiedade e hiperatividade.

Um sono saudável permite uma melhor recuperação de energia, melhor aprendizagem e capacidade de memorização, melhor sistema imunitário, metabolismo, funções hormonais e vitais.

A adolescência é um período particularmente vulnerável, pois como existem muitas questões e mudanças hormonais envolvidas, assim como o início da sociabilização, que está associado a um aumento de autonomia.

PREVENÇÃO: EDUCAÇÃO PARA UM SONO SAUDÁVEL

Sendo o sono um dos pilares da saúde, é de extrema importância promover a literacia do sono saudável.

Para que exista uma boa higiene do sono é fundamental manter rotinas, ambiente do quarto favorável (escuro e a aproximadamente 18°C) e evitar refeições pesadas ao jantar e bebidas estimulantes. O exercício físico, se praticado muito perto da hora de dormir (últimas 3h) e se for intenso, pode ser contraproducente e deixar num estado mais alerta. Contudo, se for uma atividade física de caráter moderado e a mais de 3h antes de dormir, poderá ajudar a ter uma melhor adesão a um sono reparador e de qualidade.

O quarto deverá, em condições ideais, ser um local apenas para dormir, ou seja, não trabalhar no quarto, principalmente na cama. É também extremamente importante reduzir a exposição a ecrãs pelo menos 2h antes da hora de dormir e não ir com “preocupações” para a cama, ou seja, planear o dia seguinte antes de se deitar.

Resumindo, é importante que se faça um período antes de dormir que permita baixar a ativação, como é o caso de ler um livro, meditar ou alongamentos.

Se for o caso em que a ansiedade elevada está a originar insónias, podem ser utilizadas algumas técnicas de relaxamento: meditação, massagem, técnicas de respiração e *mindfulness*.





