

Insônia e depressão juntas

Os médicos do sono tratam a insônia, cada vez mais, com a depressão. Segundo especialistas, as doenças estão fortemente ligadas. Com isso, médicos que assumem casos crônicos estão alertas para uma depressão preexistente, em que a insônia surge como um sintoma, ou para a possibilidade de o quadro depressivo se instalar após algum tempo, como consequência. Cerca de 90% dos casos de depressão apresentam insônia crônica associada.

"É um novo conceito. Isso guia a prática clínica e a pesquisa. A ligação é muito forte entre depressão e insônia. É uma via de mão dupla, um fenômeno simultâneo", explica Flávio Alôe, do Centro para os Estudos de Sono do Hospital das Clínicas de São Paulo. Geralmente, a insônia começa antes da depressão, continua e termina depois. Quando o insone chega sem o problema, entre seis e 12 meses depois, a doença se instala.

Os medicamentos também seguem essa linha de conduta. O consumo de antidepressivos com efeito sedativo — quase um dois em um — está crescendo mais de 100%, de acordo com Dalva Poyares, neurologista e coordenadora do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). "Essa é a última moda. Nos próximos anos vai ter uma chuva de antidepressivo-sedativo. Sabe-se que a depressão faz parte da evolução da insônia", diz.

A outra opção é combinar um hipnótico com um antidepressivo. Para Flávio Alôe, essa é a melhor solução. "A pessoa toma um antidepressivo potente e, se tiver insônia, toma dois remédios. Os dois em um não são, nem um antidepressivo forte, nem um hipnótico seguro". O médico diz ainda que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) está ficando cada vez mais rigorosa, exigindo remédios com um fim específico. Independente da solução, a maior preocupação dos médicos e da indústria é apostar em medicamentos seguros — com menos efeitos colaterais.

Acredita-se que 70% da população tenha insônia em algum momento da vida. A doença pode se manifestar na forma aguda, causada por algum problema pontual como morte de um familiar ou perda do emprego, ou crônica, que dura muito tempo. Ela também pode ser inicial, quando a pessoa demora para dormir, de manutenção, quando acorda e tem dificuldade em cair no sono novamente, e terminal, quando acorda antes do despertar.

"Algumas pessoas têm a insônia psicofisiológica, quando as causas são psicológicas, como hábitos errados", afirma Geraldo Lorenzi, coordenador do Laboratório do Sono do Incor (SP). Elas têm um nível de alerta elevado, por isso são mais sensíveis aos hábitos que podem interferir no sono, como ter horários regulares, fazer refeições leves e evitar exercício físico à noite, não ingerir muita cafeína ou bebida alcoólica nem fumar demais e ter um ambiente adaptado ao sono — escuro, de preferência, sem televisões. Também é desaconselhável ficar rolando na cama. Segundo Lorenzi, não se deve tratar a insônia como "uma besteira". É necessário acompanhamento médico e o tratamento vai depender da causa do problema.

Automedicação

"Muitas pessoas são prisioneiras dos remédios para dormir." A declaração do coordenador do Laboratório do Sono do Instituto do Coração do HC de São Paulo, Geraldo Lorenzi, revela o perigo da automedicação. Antidepressivos ou hipnóticos possuem efeitos colaterais que precisam ser observados. Também é fundamental ter orientação especializada para saber qual tipo é adequado.

Os hipnóticos podem causar dependência, gerando até mesmo pequenas crises de abstinência. Outro problema é a tolerância — quando deixa de fazer efeito no organismo. Já os antidepressivos, considerados mais seguros, podem causar aumento do apetite, diminuição na libido, sedação, alterações de pressão e náuseas. "Com certeza, muita gente toma (remédio sem orientação). Tecnicamente é proibido, mas, na prática, as pessoas conseguem", diz Lorenzi.

Existem cerca de 20 sais compatíveis com o tratamento da insônia no País. O consumo de remédios para dormir fica atrás apenas de anti-inflamatórios e de cardiovasculares. Ainda assim, a situação está melhorando, com medicamentos que podem ser tomados a longo prazo. "Na década de 90 o consumo era indiscriminado. Depois houve um *"boom"* de educação", diz Dalva Poyares, neurologista da Unifesp.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

- Mantenha a tranquilidade do local onde você dorme, evitando utilizá-lo para outras atividades como estudar, assistir TV
- Não vá dormir com fome ou alimentado em excesso, pois refeições pesadas podem causar grande desconforto
- Se for ler algum livro ou assistir um filme, evite os que possuem conteúdo estimulante (suspense ou terror)
- Não vá dormir com fome ou alimentado em excesso, pois refeições pesadas podem causar grande desconforto
- Durma apenas o suficiente para se sentir bem. Ficar na cama mais do que o necessário pode prejudicar o sono da noite seguinte
- Evite "brigar" com a cama. Se tentar, e não conseguir dormir, levante e tente fazer algo enfadonho ou repetitivo, como ler um livro cansativo. Ouvir uma música suave pode ser relaxante
- Se você está sofrendo da insônia, procure orientação médica, somente um profissional habilitado e com experiência poderá orientar sobre o tratamento mais adequado
- Não olhe o relógio cada vez que acordar. Este mau hábito acrescenta sofrimento à tortura de uma eventual noite de insônia. Se seu relógio for daqueles com mostrador luminoso cubra-o ou deixe-o virado para o outro lado

Medidas de condicionamento

- Vá para a cama somente quando o sono chegar e saia da cama se perder o sono
- Use a cama apenas para dormir, repousar em caso de doença ou para atividade sexual
- Evite cochilos durante o dia ou programar após o almoço apenas 30 minutos de sono
- Crie um ritual agradável para a hora de dormir. Tente meditação, relaxamento, oração, ou outra técnica de controle da tensão

Cuidados com o ambiente

- Conterve um ambiente adequado para dormir: silencioso, sem luz ou com baixa luminosidade, colchões e travesseiros adequados
- Retire o computador e a televisão do quarto
- Os sons, a luminosidade e a temperatura podem interferir na qualidade do sono. O corpo humano precisa de uma temperatura agradável e de um ambiente silencioso com o mínimo de iluminação, para um bom sono
- Evite calor ou frio excessivos no quarto de dormir. Frio e calor são bem reconhecidos como perturbadores do sono. Temperatura abaixo de 17 graus causa sonhos desagradáveis e calor acima de 29 graus causa mais despertares e movimentação

Atitudes que influenciam

- Pratique exercícios físicos aeróbicos regularmente. O melhor horário é ao fim da tarde, mas até 3h antes de dormir
- Não beba muito líquido à noite para evitar o desejo de urinar durante o sono
- Não vá dormir com fome. Prefira fazer refeições leves à noite
- O banho antes de se deitar é relaxante, mas deverá ser à temperatura ambiente ou, no máximo, morno
- Procure cuidar de outros problemas de saúde que podem influenciar no sono, como gastrite, fibromialgia, alergias, etc

Se...

- Usar hipnóticos faça-o raramente
- Usar indutores do sono saiba que só deve ser feito com orientação médica

Cuidado com as drogas

Não tome bebidas com cafeína à noite

- O café, chá preto, chimarrão, chocolate, guaraná e refrigerantes à base de cola (Coca e Pepsi) contêm cafeína que é excitante do sistema nervoso. Crianças estão mais sujeitas a estes efeitos. Raramente os pais dão-se conta da relação entre o consumo de refrigerantes à noite e as dificuldades de seus filhos em relação ao sono. O efeito da cafeína pode durar 8h a 14h.

Pare de fumar ou não fume à noite

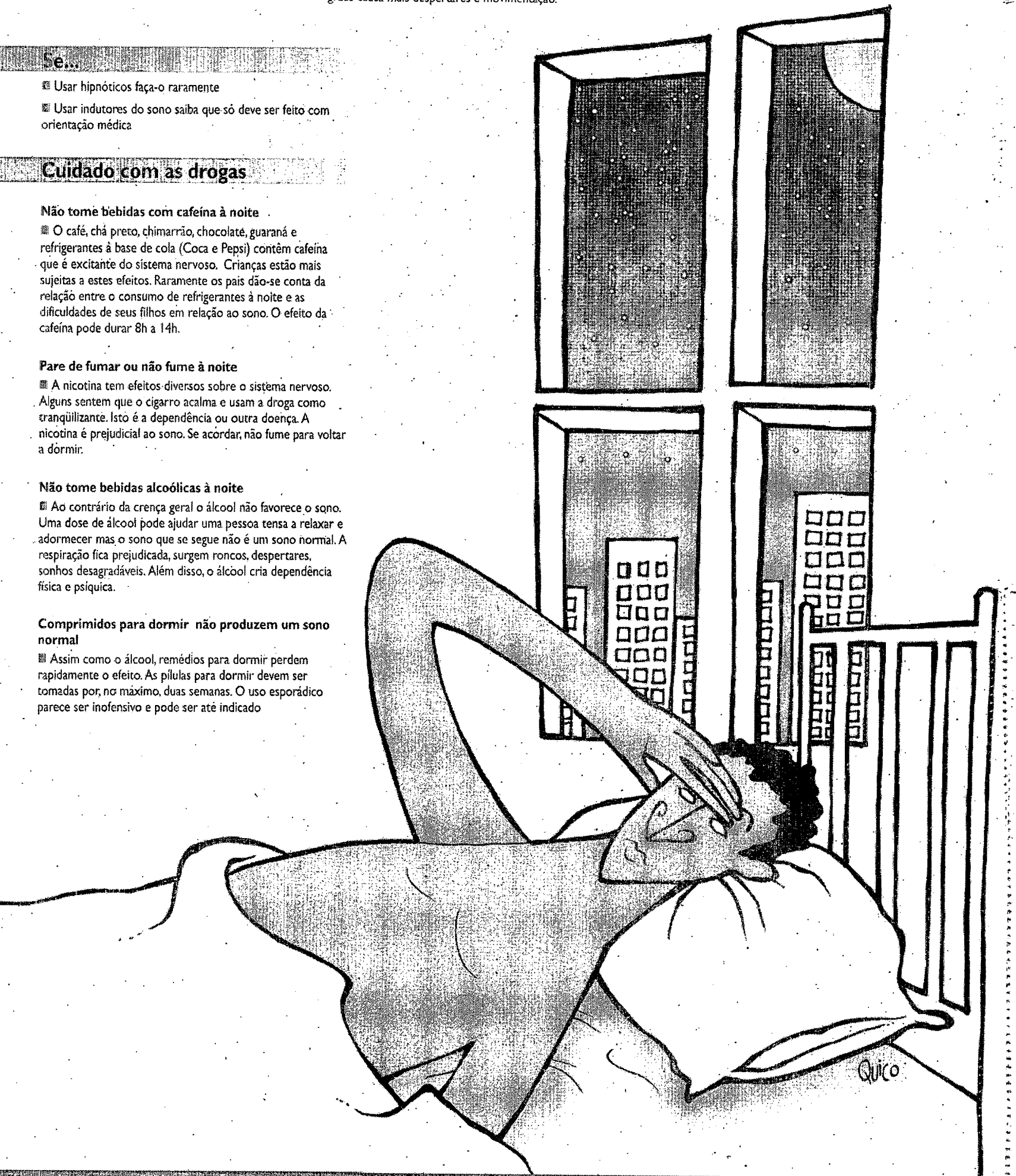
- A nicotina tem efeitos diversos sobre o sistema nervoso. Alguns sentem que o cigarro acalma e usam a droga como tranquilizante. Isto é a dependência ou outra doença. A nicotina é prejudicial ao sono. Se acordar, não fume para voltar a dormir.

Não tome bebidas alcoólicas à noite

- Ao contrário da crença geral o álcool não favorece o sono. Uma dose de álcool pode ajudar uma pessoa tensa a relaxar e adormecer mas o sono que se segue não é um sono normal. A respiração fica prejudicada, surgem roncos, despertares, sonhos desagradáveis. Além disso, o álcool cria dependência física e psíquica.

Comprimidos para dormir não produzem um sono normal

- Assim como o álcool, remédios para dormir perdem rapidamente o efeito. As pílulas para dormir devem ser tomadas por, no máximo, duas semanas. O uso esporádico parece ser inofensivo e pode ser até indicado



Fonte: www.sono.com.br

Editoria de Arte/ Quico