

Programa é gratuito

Depois de seis anos com insônia, o contador Sérgio Monteiro, por indicação de um amigo, resolveu procurar o Laboratório do Sono do HuB. "Demorei tanto para procurar tratamento porque não sabia que existia um programa gratuito para cuidar da insônia. Fiquei surpreso com a organização do serviço do hospital", lembra Monteiro.

O contador fala de sua experiência, que acontece com muitos jovens. "Eu era acostumado a ir para a balada muitas vezes durante a semana e ia dormir muito tarde", Ele ainda consumia bebidas alcólicas e, quando estava cansado para sair, ainda ingeria bebidas energéticas. "Fiquei com o

relógio biológico todo desregulado", conta. Sua insônia se caracterizava pela dificuldade de adormecer e o despertar precoce.

Além da psicoterapia de grupo semanal no HuB, os pacientes têm tarefas para casa e ainda precisam seguir as recomendações dos profissionais. Monteiro seguiu todas à risca e mudou seus hábitos de sono. "Aprendi muito com a terapia em grupo. E apesar do tratamento ser coletivo, temos a oportunidade de falarmos de cada um", explica Monteiro.

Até procurar tratamento no HuB, a agente de saúde Diolé Silva dormia poucas horas durante a noite. Ela

lembra da insônia desde a infância: "Ficava muito tempo acordada, mas eu pensava que era uma característica minha". Depois que sintomas de dores no coração a levaram a um cardiologista. Nada foi descoberto neste sentido, e o médico que cuidou de dona Diolé, recomendou que ela procurasse tratamento para insônia.

No HuB, ela começou pela psicoterapia, mas, além da ansiedade diagnosticada, foi detectada ainda a Síndrome do Pânico. Agora, tem consultas com a psiquiatra e faz uso de medicação. Seguiu todas as recomendações e hoje, revela o resultado da dedicação: "Durmo muito bem, das dez da noite às seis da manhã."