

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 20, 2021

Insônia

Muitas pessoas ficam com insônia, especialmente à medida que envelhecem. Mas há coisas que você pode fazer para ajudá-lo a dormir o quanto precisa. Pílulas para dormir geralmente não são recomendadas. Mas um curso de curta duração pode ajudar se sua insônia for severa e dificultar a vida.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

Por que não consigo dormir?

A insônia é um sono de baixa qualidade. Pode durar apenas alguns dias ou semanas: por exemplo, se você estiver com jet lag ou preocupado com alguma coisa. Ou você pode ter insônia crônica (de longa duração).

Os médicos dizem que você tem insônia crônica se tiver problemas para dormir pelo menos três noites por semana durante pelo menos três meses.

Algumas pessoas não dormem bem por causa de um problema médico ou de saúde mental, como depressão ou ansiedade. Outros dormem mal por causa de condições que lhes causam dor.

Se você acha que pode estar deprimido ou que pode ter outra condição que está atrapalhando seu sono, consulte seu médico. Tratar a condição que está causando seus problemas de sono também deve ajudar com sua insônia.

Os problemas de sono são mais comuns em pessoas com mais de 65 anos. Isso pode ser devido a mudanças no relógio biológico (ritmo circadiano) que podem acontecer à medida que você envelhece.

Quanto tempo as pessoas dormem e o que elas acham que é uma quantidade normal de sono variam muito. A maioria das pessoas dorme entre seis horas e oito horas por noite. Mas você provavelmente precisará dormir menos à medida que envelhece.

Quais são os sintomas?

Existem três tipos principais de problemas de sono:

Insônia

- Dificuldade em adormecer. Esse é o problema mais comum.
- Dificuldade em permanecer dormindo. Os idosos têm maior probabilidade de ter esse problema.
- Acordar muito cedo. Você pode acordar cedo e não conseguir voltar a dormir. Esse problema é menos comum.

Quais tratamentos funcionam?

Pílulas para dormir podem ajudar. Mas se sua insônia tiver uma causa específica, eles não tratarão esse problema. E eles têm efeitos colaterais.

Tratamentos não medicamentosos para problemas de sono podem funcionar melhor do que medicamentos a longo prazo, com poucos (se houver) efeitos colaterais.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Certos hábitos podem impedir você de dormir bem, enquanto bons hábitos podem ajudá-lo a dormir melhor. Você pode ouvir seu médico se referir aos bons hábitos como **boa higiene do sono**. Isso envolve:

- fazendo algum exercício durante o dia, mas não pouco antes de dormir
- evitando comer uma grande refeição antes de dormir
- evitando tabaco e bebidas que contenham cafeína ou álcool por algumas horas antes de dormir
- pensando em como ir ao banheiro durante a noite afeta seu sono. Se você não conseguir voltar a dormir depois de se levantar para usar o banheiro, evite beber líquidos por algumas horas antes de dormir
- indo para a cama somente quando você se sentir sonolento
- usando o quarto apenas para dormir e fazer sexo
- mantendo seu quarto o mais fresco e silencioso possível
- não tentando se forçar a dormir. Se você não conseguir dormir depois de cerca de 15 ou 20 minutos, vá para outro quarto. Tente ler com uma luz bem fraca. Mas não assista televisão, pois isso emite uma luz forte que pode mantê-lo acordado. Volte para a cama somente quando sentir sono
- evitando usar um computador ou tablet eletrônico antes de dormir. A luz brilhante deles pode mantê-lo acordado da mesma forma que uma TV pode.
- tentando se levantar na mesma hora todas as manhãs
- tentando não tirar uma soneca durante o dia.

Terapia comportamental cognitiva

Ter algumas sessões de um tratamento de fala chamado terapia cognitivo-comportamental (TCC) provavelmente o ajudará a dormir melhor. Você pode fazer esse tratamento com um terapeuta. Você também pode usar um livreto ou fazer terapia pela Internet.

Insônia

A TCC ajuda a lidar com pensamentos negativos e incentiva pensamentos positivos para muitas condições diferentes. Para insônia, a TCC ajuda você a mudar a maneira como você se sente, pensa e se comporta em relação aos seus hábitos de sono.

Medicamentos do seu médico

Se sua insônia for grave, seu médico pode prescrever comprimidos para dormir para ajudá-lo a dormir melhor. Você pode descobrir que eles ajudam você a dormir mais rápido e a ficar dormindo um pouco mais.

Os médicos costumavam prescrever comprimidos para dormir chamadas benzodiazepinas. Mas os medicamentos mais novos parecem causar menos efeitos colaterais. Os medicamentos mais novos também parecem ser mais seguros de tomar por períodos mais longos do que os benzodiazepínicos.

Os medicamentos mais novos ainda podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo sonolência no dia seguinte à sua ingestão. Por exemplo, alguns dos medicamentos mais novos podem afetar sua capacidade de dirigir no dia seguinte.

Para alguns deles, homens e mulheres podem reagir de forma diferente. Você deve sempre tomar a menor dose possível de medicamento que o ajude a dormir.

Outros efeitos colaterais incluem tontura, dores de cabeça e nariz entupido. Se você tiver algum efeito colateral ao tomar comprimidos para dormir, pare de tomá-los e consulte seu médico.

Os comprimidos para dormir não são adequados para mulheres grávidas. Eles também geralmente não devem ser tomados por pessoas com histórico de problemas com álcool ou drogas.

Outros tratamentos

Técnicas de relaxamento e meditação funcionam bem para algumas pessoas.

Algumas pessoas também experimentam tratamentos complementares, fitoterápicos ou alternativos, como acupuntura ou homeopatia, para ajudá-las a dormir. Mas pesquisas sugerem que elas provavelmente não ajudam.

Você pode comprar alguns tratamentos para dormir em farmácias sem receita médica. A maioria deles contém anti-histamínicos, que são medicamentos geralmente usados para tratar alergias. Não há muitas evidências que sugiram que ajudem a aliviar a insônia.

O que vai acontecer comigo?

Ser incapaz de adormecer ou continuar dormindo pode ser angustiante. Você também pode achar que está cansado e irritado durante o dia e tem dificuldade em se concentrar. Portanto, praticar uma boa higiene do sono ou obter ajuda do seu médico é importante.

Insônia

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

