

15/12/2016 / Dr. Diogo Fernandes dos Santos

A insônia é definida como uma dificuldade repetitiva para se INICIAR, MANTER/CONSOLIDAR o sono ou mesmo uma QUALIDADE INADEQUADA apesar de tempo e oportunidade adequados, tendo por consequência algum grau de disfunção e incapacidade diurnas.

Os sintomas e as consequências da insônia podem ser variados, podendo ser leves como fadiga, irritabilidade, mal estar geral, déficit cognitivo, redução do humor, cefaleia, disfunção intestinal, tensão muscular, alterações cardiovasculares, mas também podendo ocasionar graves sintomas como incapacidade social, dificuldade no trabalho, dificuldade escolar, redução da qualidade de vida, acidentes automobilísticos e até desordens psiquiátricas como a depressão.

O paciente pode perceber a insônia de diferentes maneiras, como dificuldade iniciar sono, dificuldade manter sono, despertar precoce, qualidade de sono ruim ou quantidade de sono insuficiente.

Além disso, é importante ressaltar que existem diferentes tipos de insônia, o que influencia tanto na investigação como no próprio tratamento mais efetivo para cada uma delas.

A classificação internacional da insônia reconhece pelos menos os seguintes subtipos:

1. AJUSTAMENTO
2. PSICOFISIOLÓGICA
3. PARADOXAL
4. IDIOPÁTICA
5. SECUNDÁRIA A DOENÇA MENTAL
6. HIGIENE DO SONO INADEQUADA
7. INSÔNIA COMPORTAMENTAL DA CRIANÇA
8. SECUNDÁRIA A DROGAS OU SUBSTÂNCIAS
9. SECUNDÁRIA A CONDIÇÕES CLÍNICAS

As consequências da insônia vão depender principalmente do tempo de duração da insônia, do transtorno ou doença associada, e do subtipo diagnosticado. Sempre que houver a existência de uma insônia, é importante uma avaliação com o especialista para que se avalie a presença de outros distúrbios do sono ou mesmo a presença de outras doenças clínicas associadas.