VEXORAQ



PROGRAMA NOITE SERENA · GUIA PRINCIPAL

Como o sono funciona — *e como voltar a dormir*

Por que a insônia se mantém, como quebrar o ciclo sem depender de remédio e o que a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) ensina — em linguagem simples.

02

CAPÍTULO 2

O que é (e o que não é) insônia

Dormir mal numa noite antes de uma prova não é insônia. Passar meses brigando com o travesseiro, sim. Entender a diferença ajuda a escolher o caminho certo.

NESTE CAPÍTULO

- As três formas da insônia
- Insônia passageira x crônica
- O impacto durante o dia
- O que pode parecer insônia

Uma definição simples

Na linguagem dos manuais médicos, insônia é a **dificuldade de começar a dormir, de manter o sono ou de acordar cedo demais sem conseguir voltar a dormir** — mesmo tendo tempo e condições adequadas para dormir — com prejuízo no dia seguinte.

A

Para pegar no sono

Você deita, a luz apaga e a mente acende. Passa muito tempo até adormecer.

B

Para manter o sono

Você dorme, mas acorda várias vezes ou fica muito tempo acordado(a) no meio da noite.

C

Despertar precoce

Você acorda bem antes do despertador — às 4h, 5h — e não consegue voltar a dormir.

Muita gente tem uma mistura das três. Não importa o "tipo": as ferramentas do programa servem para todas, com ênfases diferentes.

Passageira ou crônica?

	Insônia de curto prazo	Insônia crônica
Duração	Dias ou semanas	Pelo menos 3 noites por semana, por 3 meses ou mais
Gatilho	Geralmente claro: estresse, luto, mudança, doença, viagem	Pode ter começado com um gatilho, mas continua mesmo depois que ele passou
O que mantém	O próprio gatilho	Os hábitos e pensamentos que se formaram para "compensar"
Caminho	Cuidar do sono para não cristalizar	TCC-I é a primeira linha recomendada; avaliação profissional é indicada

ATENÇÃO

Se a sua dificuldade já dura **mais de três meses**, na maioria das noites, e atrapalha o seu dia, vale procurar avaliação — na UBS pelo SUS, com clínico geral, médico do sono ou psicólogo com formação em TCC-I. O programa continua sendo um ótimo complemento: os dois caminhos somam.

Como a insônia aparece durante o dia

A insônia não é só um problema da noite. Repare se você sente:

- [ ] Cansaço, sensação de “bateria fraca” ao longo do dia
- [ ] Dificuldade de concentração ou memória
- [ ] Irritação, impaciência, humor mais sensível
- [ ] Menos vontade de fazer coisas que você gostava
- [ ] Preocupação com o sono já durante a tarde (“será que hoje eu durmo?”)
- [ ] Dores de cabeça, tensão muscular, desconforto no estômago

Curiosamente, muita gente com insônia sente **cansaço, mas não sonolência**: você está esgotado(a), mas se deitar à tarde, também não dorme. Esse é um sinal clássico do sistema de alerta ligado. Já a sonolência forte — cochilar sem querer vendo TV, em reuniões ou, pior, ao volante — merece atenção médica.

O que pode parecer insônia (e precisa de outro olhar)

Situação	Sinais típicos
Apneia do sono	Ronco alto, pausas na respiração ou engasgos observados por alguém, boca seca ao acordar, sonolência forte de dia.
Síndrome das pernas inquietas	Desconforto nas pernas e necessidade de mexê-las ao deitar, que melhora ao movimentar.
Atraso de fase (“coruja”)	Você dorme bem, mas só se puder deitar e acordar muito tarde. Com horário livre, o sono é normal.
Depressão e ansiedade	Tristeza persistente, perda de interesse, preocupação que domina o dia. O sono costuma melhorar junto com o tratamento.
Outras condições e remédios	Dor crônica, refluxo, alterações de tireoide, menopausa, vontade frequente de urinar à noite e alguns medicamentos podem atrapalhar o sono.

Nesses casos, os hábitos do programa continuam ajudando — mas não substituem a investigação. O capítulo 7 traz a lista completa de sinais para procurar um profissional.

PARA FIXAR

Insônia é dificuldade para dormir **com prejuízo no dia**, apesar de ter oportunidade de dormir. Quando dura meses, ela costuma ser mantida pelos próprios hábitos de compensação — e é exatamente nisso que o programa mexe.