

SAÚDE

Acontece



COMO TRATAR E VENCER A INSÔNIA

Dados do hospital Albert Einstein, de São Paulo, apontam que no Brasil cerca de 2 milhões de pessoas sofrem com insônia, distúrbio que prejudica o adormecer ou impede a pessoa de permanecer dormindo. As causas são variáveis: problemas físicos, como artrite e insuficiência cardíaca; ou psicológicos, como estresse, depressão e ansiedade.

“A insônia pode ser considerada doença de origem comportamental ou um sintoma relacionado à presença de condições predisponentes, como dor, alterações ambientais, doenças de cunho clínico ou psíquico”, confirma o neurologista R. Nonato D. Rodrigues, secretário do Departamento Científico de Medicina do Sono da ABN (Academia Brasileira de Neurologia).

Para o tratamento é necessário conhecer a causa. Os medicamentos tem de ser receitados no início do tratamento para insones que tenham outras doenças e para pacientes com insônia aguda situacional.

“Infelizmente a tal regulação do sono via administração de remédios age mais como elemento auxiliar no verdadeiro tratamento da insônia. Há basicamente drogas que aceleram a entrada em sono e tentam estabilizá-lo e outras que inibem. Além disso, algumas medicações utilizadas para outros tratamentos, como os transtornos psicológicos-psiquiátricos ou mesmo alguns antibióticos, podem influenciar o sono”.

Os medicamentos reduzem o tempo de espera pelo sono, mas podem não apresentar efeitos duradouros no restante da noite, inclusive ocasionando uma superficialização e fragmentação do adormecer.

Como todas as medicações, os remédios para a insônia podem causar danos, por isso é preciso ficar atento e jamais se automedicar.

“Certas medicações, quando usadas de maneira recreativa e em doses altas, podem induzir dependência, tolerância (necessidade de doses maiores para se obter o mesmo efeito), embotamento da atenção ou da memória. Como alguns são também relaxantes musculares ou depressores respiratórios, podem agravar quadros limítrofes de síndrome da apneia do sono, por exemplo”, ressalta Rodrigues.

Fora os medicamentos que ajudam a combater a insônia, o paciente pode ser submetido à terapia.

“O tratamento mais eficaz para as diversas formas de insônia vem, há muito, sendo realizado pelas diversas técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental. Os resultados estão apoiados em extensas evidências. Parece ter eficácia aumentada em longo prazo quando associada temporariamente ao uso de hipnóticos, preferencialmente não-benzodiazepínicos (antidepressivos)”.

Para obter resultados positivos em um tratamento da insônia, é vital determinar a causa. “A partir daí temos um tratamento e um prognóstico mais acertados. O grande problema é que entre os médicos ainda existe certo desconhecimento do caráter comportamental subjacente a muitos episódios de insônia e uma excessiva confiança no uso de medicações apenas para tratar o problema”, ressalta Rodrigues, que dá dicas para evitar hábitos que influenciem na hora de dormir:

“Nada de utilizar aparelhos eletrônicos em local que deveria estar reservado para dormir, manter uma rotina na hora do sono, com horários e local adequados para dormir, não fazer uso de bebidas cafeinadas ou álcool à noite, e evitar o sedentarismo”.

ESPAÇO MÉDICO

Congresso Paulista de Medicina Desportiva 2018 abordará novas tecnologias

São Paulo já está se preparando para sediar mais uma edição do Congresso Paulista de Medicina Desportiva, que será realizado entre os dias 8 e 10 de junho de 2018 na Universidade Anhembi Morumbi – Unidade Vila Olímpia. O evento é promovido pela Sociedade Paulista de Medicina Desportiva (SPAMDE) em parceria com a Associação Paulista de Medicina (APM). Um dos focos do encontro será a discussão sobre novas tecnologias que podem ser aplicadas tanto em pessoas que praticam exercício físico de forma recreacional como em atletas amadores ou profissionais.

“Acredito que este será um Congresso extremamente importante, pois alcançará todos os profissionais que trabalham com a promoção da saúde por meio do exercício, como professores de educação física, médicos, nutricionistas e fisioterapeutas, entre outros. Além disso, nosso objetivo é apresentar as melhores evidências científicas relacionadas à prática esportiva, como os aplicativos de saúde. Vamos mostrar o que é real e o que pode ser considerado fake news”, explica Maíta Poli de Araújo, diretora da SPAMDE e uma das coordenadoras do evento.

Entre os temas que serão debatidos estão “síncope no atleta: desafios no diagnóstico”, “predição da fadiga: sonho ou realidade?”, “exercício seguro para o paciente diabético” e “equipamentos para teste cardiopulmonar”. Além das palestras, o Congresso contará também com mesas redondas, discussão de casos clínicos, apresentação de trabalhos científicos e participação de atletas famosos nos dias 9 e 10. Já no primeiro dia do evento, haverá um pré-congresso com oficina teórico-prática sobre controle de doping no esporte.

O Congresso Paulista de Medicina Desportiva é voltado aos profissionais de saúde que se interessam por exercícios e esportes, além de estudantes e residentes. A expectativa é de 400 participantes. Para inscrições e mais informações, acesse <https://congressopaulistademedicinadesportiva2018.eventbrite.com.br> ou entre em contato pelo telefone (11) 3188-4252.



APOIO

APM



ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000