

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

---

# MANEJO DA INSÔNIA



**CliniOnco**  
Tratamento Integrado do Câncer



## O QUE É INSÔNIA?

Insônia pode ser entendida como: a dificuldade de dormir ou manter o sono (definido como acordar no meio da noite, com episódios de vigília que dura mais de 30 minutos); despertares matinais (acordar 30 minutos ou mais antes do tempo) ou sono não reparador, fazendo com que haja sofrimento significativo prejudicando o funcionamento e/ou desempenho do indivíduo.

Durante o tratamento do câncer, as perturbações do sono podem afetar os aspectos da qualidade de vida e, também, há evidências que podem interferir negativamente na sua imunidade.

Dessa forma, a insônia pode ser causada ou agravada por um grande número de outras condições, tais como dor, fadiga, depressão e ansiedade, estas por sua vez, podem também serem agravadas pela insônia, tornando mais desafiador o tratamento, se caso não agir de maneira integrada e multidisciplinar.

## O QUE É A “HIGIENE DO SONO”?

A Higiene do Sono pode ser definida como a mudança ou a organização de hábitos e atividades buscando a melhor indução e qualidade do sono. Para dormir melhor é fundamental organização e disciplina.

## QUAL O VÍNCULO QUE O SONO TEM COM A SAÚDE MENTAL?

O sono não só está ligado à saúde mental, como também à saúde física. A falta de sono pode trazer várias complicações, como obesidade, pressão alta, diabetes, depressão e ansiedade. Trata-se de uma função fisiológica importante para o nosso corpo, assim como, se alimentar de forma correta, praticar exercícios físicos regularmente e ingerir adequadamente a quantidade de água recomendada.

## DICAS PARA SE TER UM SONO MELHOR:

- Não consuma cafeína pelo menos 6 horas antes de ir para a cama. Fique atento a comidas, bebidas e medicamentos que contêm cafeína (os efeitos da cafeína podem estar presentes até 20h depois da sua ingestão).
- Faça exercícios de forma regular, evitando o exercício físico excessivo algumas horas antes de ir para a cama, pois provoca uma ativação fisiológica.
- Arrume o dormitório de modo que favoreça o sono estabelecendo uma temperatura



agradável (recomenda-se não muito acima dos 23°C) e níveis mínimos de luz e ruído.

- Não fume durante várias horas antes de ir para a cama, pois a nicotina é um estimulante.
- Não coma chocolate ou grandes quantidades de açúcar e evite o excesso de líquidos antes de dormir. No caso de acordar à noite, não comer, pois isso pode levar ao costume de acordar cada vez que tiver fome.
- Não utilize um colchão excessivamente duro.

Caso persistir com insônia mesmo após seguir as orientações, busque tratamento médico e psicoterápico, haja vista que existem tratamentos específicos para solucionar esta complicação.

### CONTROLE DE ESTÍMULOS:

1. Deitar-se somente quando se tem sono.
2. Não utilizar a cama para atividades diferentes de dormir, ou seja, não comer, ler ou ver televisão no quarto (exceto quando ler ou ver televisão favorecer seu sono). Ao ir para a cama, apagar as luzes com a intenção de dormir em seguida.
3. Estabelecer um conjunto de hábitos que indiquem a proximidade da hora de dormir como por exemplo: fechar a porta do quarto, escovar os dentes etc. Faça atividades rotineiras a cada noite e na mesma ordem.
4. Se não conseguir dormir (normalmente em 10 minutos), levantar-se e ir a outra parte da casa, ficando tanto tempo quanto quiser (fazendo, se desejar, alguma atividade tranquila, até que comece a adormecer) e em seguida voltar ao quarto para dormir.
5. Se você continuar sem poder dormir, repita o passo 4 - fazendo-o tantas vezes quantas for necessário ao longo da noite.
6. Não dormir de dia e levantar-se à mesma hora cada manhã (sem importar o tempo que tiver dormido).

**É durante o sono que o organismo exerce as principais funções reparadoras do corpo. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis. Portanto, dormir bem é um hábito imprescindível de qualidade de vida!**



**Dúvidas, entre em contato  
com a equipe do Centro de Tratamentos CliniOnco.**  
Estaremos sempre à disposição para orientá-lo



NÚCLEO DE ONCOLOGIA  
CENTRO DE TRATAMENTOS

**Rua Dona Laura, 226 – 2º andar  
Moinhos de Vento – POA/RS  
Fone: 51 4009 6000**

[www.clinionco.com.br](http://www.clinionco.com.br)



/clinionco



/clinionco\_rs

Elaboração:  
Equipe Multidisciplinar

Resp. Técnico:  
Dr. Jeferson Vinholes  
CRM 16.745

Publicação:  
M 03.21

Revisão:  
Paula Plácido  
CRP: 07/17833