

# O que a insônia revela sobre a sua saúde



**Unimed**   
Curitiba

I N F O R M A T I V O  
M A R Ç O • 2 0 2 6

## Sumário

- 1** Introdução
- 2** O que é insônia e o que ela causa?
- 3** Como é o sono de quem tem insônia?
- 4** Quais são as causas?
- 5** Quais são os sintomas mais comuns?
- 6** Como é feito o diagnóstico?
- 7** Tratamento
- 8** Como prevenir e cuidar?
- 9** #Mude1hábito e cuide de você



## Introdução

Dormir bem é essencial para a saúde e para o equilíbrio do corpo e da mente. A insônia é um dos distúrbios do sono mais comuns e pode afetar pessoas de todas as idades. Quando não identificada e tratada adequadamente, ela pode gerar impactos significativos na qualidade de vida, no humor, na concentração e na saúde física e mental.

Entender a insônia e seus cuidados é um passo importante para promover noites mais tranquilas e dias mais produtivos.

## O que é insônia e o que ela causa?

A insônia é definida como a dificuldade persistente para iniciar o sono, mantê-lo ao longo da noite ou ainda para permanecer dormindo até o horário desejado, mesmo quando há condições adequadas para dormir. Além disso, a pessoa pode acordar com a sensação de que o sono não foi reparador.

Esse distúrbio pode causar cansaço excessivo durante o dia, queda no rendimento profissional ou acadêmico, alterações de humor, irritabilidade e dificuldade de concentração. Quando crônica, a insônia também pode estar associada a problemas de saúde como ansiedade, depressão, hipertensão e doenças cardiovasculares.





## Como é o sono

## de quem tem insônia?

O sono de quem sofre de insônia costuma ser fragmentado e insuficiente. Entre as principais características estão:

- Dificuldade para pegar no sono
- Despertares frequentes durante a noite
- Acordar muito cedo e não conseguir voltar a dormir
- Sensação de sono leve e pouco reparador

Essas alterações podem ocorrer de forma ocasional ou frequente, dependendo do tipo e da gravidade da insônia.

## Quais são as causas?

A insônia pode ter diversas causas, que variam de acordo com o estilo de vida, condições de saúde e fatores emocionais. Em muitos casos, está associada a mais de um fator simultaneamente.



Entre as mais comuns estão:

- Estresse, ansiedade e preocupações excessivas
- Depressão e outros transtornos emocionais
- Uso excessivo de telas antes de dormir
- Consumo de cafeína, álcool ou nicotina
- Rotina irregular de sono
- Uso de alguns medicamentos
- Dor crônica ou doenças clínicas, como distúrbios do sono (exemplo: apneia obstrutiva), alterações hormonais (menopausa, gravidez, hipertireoidismo) e doenças neurológicas (Parkinson e Alzheimer)



## Quais são os sintomas mais comuns?

Os sintomas vão além da dificuldade para dormir. Entre os principais sinais estão:

- Cansaço e sonolência durante o dia
- Irritabilidade e alterações de humor
- Dificuldade de concentração e memória
- Redução do desempenho no trabalho ou nos estudos
- Sensação de não ter descansado ao acordar

Ao perceber esses sintomas de forma recorrente, é importante buscar orientação médica.

## Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico da insônia é feito por um médico, geralmente a partir da avaliação clínica, do histórico do paciente e da análise da rotina de sono. Em alguns casos, podem ser utilizados questionários específicos ou exames complementares, para investigar outras alterações do sono.

O acompanhamento médico é fundamental para identificar o tipo de insônia e indicar o tratamento mais adequado.





## Tratamento

O tratamento da insônia depende da causa e da duração do problema. Ele pode incluir mudanças de hábitos, como a adoção de uma rotina com medidas de higiene do sono, terapia com psicólogo e, em alguns casos, o uso de medicamentos, sempre com prescrição e acompanhamento médico.

A abordagem costuma ser individualizada, respeitando as necessidades e o estilo de vida de cada paciente.



## Como prevenir e cuidar?

Algumas medidas ajudam a prevenir a insônia e a melhorar a qualidade do sono:

- Manter horários regulares para dormir e acordar
- Evitar o uso de telas antes de dormir
- Reduzir o consumo de cafeína e álcool à noite
- Criar um ambiente tranquilo, escuro e confortável para dormir
- Praticar exercícios físicos regularmente, preferencialmente durante o dia
- Evitar refeições pesadas antes de dormir

Pequenas mudanças na rotina podem fazer grande diferença na qualidade do sono.

## #Mude1Hábito e cuide de você

Dormir bem é essencial para a saúde integral e para o bem-estar ao longo da vida. Cuidar do sono é cuidar do corpo, da mente e da qualidade de vida.

Na Unimed Curitiba, o cuidado é contínuo e próximo, com orientação, prevenção e uma rede de profissionais preparados para apoiar você na busca por uma vida mais saudável, em todos os momentos.

Pequenas mudanças na rotina podem fazer grande diferença na qualidade do sono.



**MUDE<sup>1</sup>  
HÁBITO**

*Jeito de Cuidar*  
**UNIMED**



**Unimed**   
Curitiba

**Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada  
da Unimed Curitiba especialista em medicina do sono, Ana Paula Pedro.**