

Bem-estar

Capítulo 2

Sono, estresse, ansiedade e depressão

Você vai aprender mais sobre:

1. O que significa “uma boa noite de sono”
 - a. A diferença entre dormir bem e dormir mal
 - b. Dicas para dormir melhor
 - c. O que é a apneia do sono
2. O que é estresse e como você pode administrá-lo
3. O que é ansiedade e como você pode administrá-la
4. O que é depressão e como você pode administrá-la

1. Uma boa noite de sono

O que significa dormir bem e dormir mal?

Há uma relação entre dormir bem e ter uma boa saúde. Dormir bem também tem relação com bom humor, menos dor e pensamentos mais claros. Adultos de 18 a 65 anos deveriam dormir de 7 a 8 horas por noite.

Existem várias formas de saber se você está dormindo mal. Dormir mal significa:

- Dormir pouco (menos de 6 horas por noite), **ou**
- Dormir demais (mais de 9 horas por noite), **ou**
- Sono irregular (dormir e acordar em horários muito diferentes a cada noite ou acordar várias vezes durante a noite)

Noites mal dormidas são um problema se acontecer três ou mais vezes por semana. Quando isso acontece, você percebe que tudo fica mais difícil ao longo do dia.

Por exemplo:

- Você fica totalmente sem energia à tarde. Talvez você precise tirar um cochilo ou tomar café, chá ou comer alguma coisa para recuperar a energia.
- Você tem dificuldade para se concentrar no trabalho.
- Você fica facilmente irritado e mal-humorado.

Dormir mal também pode dificultar a administração da glicose pela manhã. Uma noite mal dormida também pode piorar dores.

Dicas para dormir melhor

Dormir bem melhora a sua saúde. A partir do momento em que você tiver melhores hábitos de sono, vai se sentir com mais energia durante o dia. O seu humor também vai melhorar.

Siga as dicas abaixo para ter uma boa noite de sono:

- Mantenha-se ativo durante o dia.
- Procure deitar e acordar no mesmo horário todos os dias.
- Durma em um ambiente fresco e escuro.
- Não tenha aparelhos no quarto; nada de computadores, TV ou smartphones/celulares.
- Relaxe durante uma hora antes de ir deitar. Para relaxar, você pode tomar um banho quente, ouvir música, ler, assistir TV, tricotar.
- Limite o consumo de álcool e a prática de exercícios quatro horas antes de ir deitar.

O que é a apneia do sono?

A apneia do sono é a interrupção da respiração enquanto você dorme. Você para de respirar porque a passagem do ar para os pulmões é bloqueada pelos músculos da parte de trás da garganta. Esse bloqueio faz com que o seu sistema de resposta a situações de estresse acorde você para que volte a respirar.

A apneia do sono faz esse sistema de resposta a situações de estresse acordar você até 30 vezes por hora para respirar. Acordar tantas vezes durante a noite não permite que você entre em sono profundo. Você acorda com a sensação de não ter dormido nada.

A apneia piora a sua saúde. Cada vez que este sistema faz você acordar para respirar, a sua glicose aumenta. Se você tiver apneia, vai perceber que a sua glicose de manhã vai estar alta. A apneia também aumenta a pressão arterial e o colesterol.

A apneia é comum em pessoas que vivem com o diabetes tipo 2 (acontece em 50% das pessoas que vivem com diabetes tipo 2). Você tem 4 vezes mais chances de sofrer um infarto ou derrame se não tratar a apneia.

Os sintomas da apneia do sono são:

- Ronco alto
- Cansaço durante o dia
- Interrupção da respiração à noite (outras pessoas podem perceber isso)
- Pressão alta

Se você tem algum desses sintomas, pode ter apneia do sono. Pergunte ao seu médico se precisa fazer um exame específico.

2. Estresse

O que é o estresse e como posso administrá-lo?

O estresse é como o seu corpo reage à um aumento de demandas na sua vida. O diabetes causa um aumento de demandas. Como resultado, ele frequentemente causa estresse. Quando essas demandas não terminam, você pode começar a sentir que não tem mais controle sobre a sua vida.

O diabetes também pode fazer você se sentir fraco e vulnerável. Talvez você se sinta desamparado e sem esperanças tentando administrar o diabetes. O estresse altera o seu humor e diminui a sua motivação para fazer as coisas, inclusive administrar o diabetes.

Mude a sua vida e faça as escolhas para isso. Tomar essa decisão vai diminuir o seu estresse. Concentre-se nas coisas que pode controlar e pare de se preocupar com aquelas que não pode controlar. Cada pessoa sente o estresse de um modo diferente. Os seus pensamentos, ações e reações a algo podem melhorar o modo como lida com o estresse. Pratique as dicas para administrar o estresse listadas abaixo. A maior parte delas pode ser aprendida em uma semana.

- Ponha em palavras o que sente e, mesmo assim, tome a decisão de mudar. Por exemplo, “sinto que não estou no controle”, “sinto que é demais para mim” ou “me sinto desamparado”. Depois de aceitar como se sente, faça alguma coisa que ajude você a se conectar com o seu corpo.

- Preste atenção aos sinais do seu corpo. Perceber quando eles ocorrem pode afastar o sentimento de não estar no controle. Se isso não funcionar, converse com um amigo (alguém com quem você possa se abrir de verdade). Tente dar um pequeno passo para começar a fazer mudanças para uma vida mais saudável.
- Use técnicas de relaxamento (como relaxamento muscular).
- Pratique a respiração diafragmática (aprender a respirar com a barriga, ou o diafragma).
- Faça respiração consciente.
- Exercite a imaginação/visualização.
- Tenha pensamentos positivos (pensar coisas boas sobre você).
- Faça meditação.

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você com o seu estresse.
- Entre para algum grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas podem ajudar você a desestressar.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

3. Ansiedade

O que é a ansiedade e como posso administrá-la?

A ansiedade é uma sensação muito forte de nervosismo e preocupação. É comum quando se tem diabetes. A ansiedade pode alterar a maneira como você administra o diabetes e pode fazer com que seja mais difícil para você se cuidar.

A ansiedade se apresenta em muitos sintomas. Eles estão relacionados abaixo. Pense em como tem se sentido nas últimas duas semanas. Você pode ter ansiedade se:

- Não conseguir relaxar
- Se preocupar demais com medos bobos/tolos
- Se sentir tenso
- Tiver dificuldade para se concentrar
- Estiver de mau humor
- Não ter paciência
- Tiver dificuldade para dormir ou para permanecer dormindo
- Sentir falta de ar
- Tiver problemas digestivos (enjoo, gases, inchaço abdominal, mal-estar estomacal, diarreia ou prisão de ventre)

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você a saber se tem ansiedade e, se for o caso, poderá receitar alguma medicação. O seu médico talvez encaminhe você para outro profissional de saúde (psiquiatra, psicólogo ou assistente social).
- Entre para algum grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas vão ajudar você a se sentir menos ansioso.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

4. Depressão

O que é a depressão e como posso administrá-la?

A depressão é um sentimento constante de apatia, indiferença, tristeza ou perda. A depressão pode afetar seus pensamentos, comportamentos e sentimentos, e é comum em pessoas com diabetes. Quando você está deprimido, o controle do diabetes fica mais difícil. Estar deprimido pode fazer com que você não administre bem o diabetes.

Existem muitos sintomas de depressão, relacionados abaixo. Pense no seu estado de ânimo nas últimas duas semanas. Você pode ter depressão se:

- Não gostar mais das atividades que gostava antes
- Se sentir triste ou sem esperanças
- Tiver dificuldades para dormir ou para permanecer dormindo
- Se sentir sem energia
- Passar a comer mais, ou menos, do que antes
- Tiver pensamentos ruins sobre você mesmo
- Tiver dificuldade para se concentrar
- Não se interessar mais por sexo
- Sentir raiva ou se irritar facilmente
- Pensar em morte ou suicídio. Converse com alguém imediatamente (seu médico, um parente ou um amigo) se estiver pensando em morte ou suicídio.

Medidas

- Consulte o seu médico. Ele vai ajudar você a entender se tem depressão e, se for o caso, poderá receitar alguma medicação. O seu médico talvez encaminhe você para outro profissional de saúde (psiquiatra, psicólogo ou assistente social).
- Socialize. Entre para um grupo social, retome o contato com velhos amigos, participe de atividades na sua comunidade, faça trabalho voluntário. Todas essas coisas vão ajudar você a se sentir menos deprimido.
- Tenha uma vida mais ativa. Escolha um tipo de exercício que seja agradável e seguro. Procure fazer pelo menos de 20 a 30 minutos de exercício na maioria dos dias da semana.

Resumo

- Dormir bem é importante para a sua saúde. Consulte o seu médico sobre a necessidade de exames para diagnosticar a apneia do sono.
- O estresse, a ansiedade e a depressão podem dificultar a administração do diabetes. Converse com o seu médico ou sua equipe de saúde sobre como está se sentindo.