

INSÔNIA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *insônia* é a dificuldade de adormecer ou manter o sono, caracterizando distúrbio ou disfunção quando excede o período de 30 dias, independentemente de problema de ordem física e sem utilização de substâncias capazes de alterar o ato de dormir.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O termo *insônia* deriva do idioma Latim, *insomnia*, “falta de sono”. Surgiu em 1817.

Sinonimologia: 1. Distúrbio do sono; doença do sono; insonolência. 2. Assonia. 3. Agripnia; anipnia. 4. Vigilância; vigília física ordinária (VFO).

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 4 cognatos derivados do vocábulo *insônia*: *insoniar*; *insoniosa*; *insonioso*; *insonolência*.

Neologia. As duas expressões compostas *insônia aguda* e *insônia crônica* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Sono. 2. Sonolência; hipersônia. 3. Hipnagogia. 4. Hipnopompia. 5. Entorpecimento psíquico. 6. Projeção consciente (PC). 7. Polissonografia. 8. Sonoteca.

Estrangeirismologia: a *wakefulness*; o *tossing and turning*; a *pervigilium*; a *nuît blanche*; a *mentis defatigatio*; o *jet lag*; o *sleep switch*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, especificamente do autodiscernimento quanto ao emprego sadio do corpo.

Megapensenologia. Eis 2 megapenseses trivocabulares relativos ao tema: – *Insônia: autovigilância doentia. Ocorrem insônias enriquecedoras.*

Coloquiologia. O ditado popular: – *Quem com a insônia se deita, acha a cama malfeita.* A expressão popular do convívio diário: – *Durma bem!*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Somatologia; os insonopensenes; a insonopen-senidade; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: a *insônia*; a *insônia leve*; a *insônia moderada*; a *insônia grave*; a *insônia psicofisiológica*; a *insônia idiopática*; a *vigília prolongada*; os *distúrbios do sono*; o *ato de acordar cansado*; as *olheiras*; a *agripnocomia*; a *cacossonia*; a *sonipatia*; a *vacuidade psíquica*; os *bocejos repetidos*; os *cochilos*; a *sensação dos olhos pesados*; o *descuido da carga horária de sono*; o *ciclo circadiano*; o *relógio biológico*; o *adormecimento*; o *entorpecimento*; a *melatonina*; as *alterações do sono provocadas pela idade*; os *problemas de consciência*; as *perturbações de humor*; as *expectativas aflitivas*; as *escalas de trabalho*; a *tendência ao perfeccionismo*; o *bruxismo*; os *soníferos do momento*; o *medicamento Sonhare*; o *quase-vício*.

Parafatologia: a *falta do estado vibracional (EV) profilático*; a *falta de Higiene Consciencial*; a *falta de desassim*; a *heterassedialidade*; a *ausência da alcova energeticamente blindada*; a *euforin descontrolada*; a *inabilidade para lidar com os posfácios dos originais fetais*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo intoxicação-insônia*; o *sinergismo falta de dinheiro–me-do do desemprego–epidemia da insônia*; o *sinergismo estresse-insônia*; o *sinergismo insônia-dis-túrbios*; o *sinergismo soníferos–insônia de rebote*; o *sinergismo Higiene Consciencial–relax*; o *sinergismo relaxamento psicofísico–facilidade para adormecer*.

Principiologia: o princípio da preservação da vida.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) aplicado à conduta moral e aos cuidados com a saúde holossomática.

Teoriologia: a teoria do compléxis na proéxis.

Tecnologia: a técnica do relaxamento físico progressivo; a técnica do biofeedback; a técnica de afundamento no colchão; a técnica dos hábitos sadios e das rotinas úteis.

Voluntariologia: a condição do voluntário bem disposto.

Laboratoriologia: o laboratório de análises clínicas; o laboratório de sono; o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da Pensenologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV).

Colegiologia: o Colégio Invisível da Somatologia; o Colégio Invisível dos Reciclantes Existenciais.

Efeitologia: os efeitos nocivos da carga horária de sono mal atendida; os efeitos prejudiciais da insônia no absenteísmo do trabalhador; os efeitos financeiros negativos da insônia; os efeitos debilitantes da insônia infantil nos pais; os efeitos benéficos do sono reparador.

Neossinapsologia: as neossinapses prejudicadas pela falta do repouso holossomático.

Ciclologia: o ciclo vigília física ordinária–sono; o ciclo claro-escuro; o ciclo atividades diurnas–atividades noturnas; o ciclo insônia–depressão.

Binomiologia: o binômio noite sem dormir–mal humor; o binômio evento traumático–insônia; o binômio incômodo físico–insônia; o binômio intoxicação física–noite maldormida.

Interaciologia: a interação postergação–preocupação; a interação faixa etária–carga horária de sono; a interação noites mal dormidas–envelhecimento precoce; a interação substâncias tóxicas–insônia; a interação sonífero–sono superficial; a interação variação hormonal gineossomática–sensibilidade à insônia; a interação dor–insônia; a interação estômago cheio–dificuldade para dormir; a interação jet lag–alteração do sono; a interação horário irregular de trabalho–insônia; a interação quantidade de sono–qualidade de sono; a interação ambiente tranquilo–sono reparador; a interação ergonomia–bom sono.

Crescendologia: o crescendo insônia–outras doenças; o crescendo cansaço–estresse–estafa; o crescendo insônia–queda da produtividade.

Trinomiologia: o trinômio assim antipática–pesadelo–insônia; o trinômio sonolência–fadiga–acidente; o trinômio envelhecimento–depressão–insônia; o trinômio polissonográfico eletrencelafalograma–eletrooculograma–eletromiograma.

Polinomiologia: o polinômio soníferos–efeitos colaterais–perda do efeito–dependência bioquímica; o polinômio dieta balanceada–exercícios físicos–higiene mental–sono reparador.

Antagonismologia: o antagonismo vigília / sono; o antagonismo insônia noturna / sonolência diurna; o antagonismo sono natural / sono medicamentoso; o antagonismo bons dormidores / maus dormidores.

Paradoxologia: o paradoxo de a vigília contínua reduzir a lucidez; o paradoxo do sono não reparador.

Legislogia: as leis da Fisiologia Humana.

Filiologia: a somatofilia; a ajustofilia; a recexofilia.

Fobiologia: a hipnofobia; a aúpniafobia; a disciplinofobia; a ergofobia; a tanatofobia.

Sindromologia: a síndrome da fase atrasada do sono; a síndrome da fase adiantada do sono; a síndrome das pernas inquietas; a síndrome do comer ou beber noturno; as síndromes das apneias–hipopneias obstrutivas do sono; a síndrome de abstinência dos psicotrópicos; a síndrome do negativismo; a síndrome da fadiga crônica (SFC); a síndrome da mudança rápida de fuso horário; a síndrome do climatério; as síndromes orgânicas cerebrais.

Maniologia: a semitoxicomania; a alcoolomania; a farmacomania; a monomania.

Mitologia: os personagens Hipnos (Deus do sono), Morféu (filho de Hipnos, Deus do sonho) e Tanatos (Deus da morte), da Mitologia Grega.

Holotecologia: a sonoteca; a fisiologicoteca; a somatoteca; a antissomatoteca; a higienoteca; a laboroteca; a maturoteca; a proexoteca; a psicossomatoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Biorritmologia; a Cronobiologia; a Cronopsicofisiologia; a Fisiologia Humana; a Biologia Humana; a Ergonomia; a Nosografologia; a Parapatologia; a Homeostaticologia; a Holossomatologia; a Consciencioterapeuticologia; a Medicina Psicossomática.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin maldormida; a conscin sem dormir; a conscin tensa; a conscin preocupada; a conscin viciada; a conscin doente.

Masculinologia: o tresnoitado; o atordoado; o estonteado; o estremunhado; o tararaca; o azonzado; o semitonto; o semiacordado; o cochilador; o inventor Thomas Alva Edison (1847–1931); o hipnobata; o hipnopata; o *corujão*; o insonioso; o insone.

Femininologia: a tresnoitada; a atordoada; a estonteada; a estremunhada; a tararaca; a azonzada; a semitorta; a semiacordada; a cochiladora; a atriz Marilyn Monroe (nascida Norma Jeane Mortenson, 1926–1962); a hipnobata; a hipnopata; a *corujona*; a insoniosa; a insone.

Hominologia: o *Homo sapiens insomnis*; o *Homo sapiens conflictuosus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens pathopsenicus*; o *Homo sapiens desaequilibratus*; o *Homo sapiens autoconscientiotherapicus*; o *Homo sapiens imperturbabilis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: insônia *aguda* = a dificuldade para dormir durante período limitado de tempo; insônia *crônica* = a dificuldade para dormir durante tempo prolongado.

Culturologia: a cultura da saúde e bem-estar.

Taxologia. Eis 12 manifestações diferentes de insônia, listadas em ordem alfabética:

01. **Insônia aprendida:** a dificuldade para iniciar ou manter o sono com base em razões psicológicas, tal como insônia durante período de estresse, porém mantida após o mesmo ter desaparecido.

02. **Insônia de início ou primária:** a dificuldade para adormecer ao deitar-se.

03. **Insônia de manutenção ou intermitente:** o ato de acordar diversas vezes durante a noite.

04. **Insônia de rebote:** a piora do sono logo após a interrupção de medicação usada para tratar a insônia primária. Costuma ser breve, mas interpretada erroneamente pelo paciente como indicação para continuar ou aumentar a medicação.

05. **Insônia de última hora ou terminal:** o despertamento muito antes do horário pretendido, sem sentir-se descansado e não conseguindo voltar a dormir.

06. **Insônia familiar fatal:** o transtorno genético causado por mutação da proteína prion no cérebro. Causa progressiva insônia e por fim demência. A morte ocorre cerca de 18 meses após o início dos sintomas.

07. **Insônia idiopática:** a insônia com início na infância e permanência na adultidade.

08. **Insônia induzida:** a insônia provocada, por exemplo, a utilizada enquanto instrumento de tortura.

09. **Insônia paradoxal:** a pseudoinsônia na qual o portador garante não dormir, mas as pessoas próximas o veem adormecer. O portador se queixa, embora não tenha nenhum prejuízo.

10. **Insônia primária:** a insônia enquanto doença em si.

11. **Insônia secundária:** a insônia consequente de algo, por exemplo, sintoma de moléstias psiquiátricas e neurológicas, males cardíacos ou pulmonares, distúrbios hormonais.

12. **Insônia subjetiva:** a queixa de dormir mal e de sofrer no dia seguinte, porém quando a máquina do sono é conectada ao paciente, observa-se normalidade na linha do sono.

Terapeuticologia: os exercícios físicos regulares; o relaxamento psicofisiológico; a higiene do sono; a terapia de controle dos estímulos; a terapia de restrição do tempo no leito; a polissonografia; a sonoterapia; a cronoterapia; a fototerapia; a acupuntura; a resolução dos conflitos; o tratamento de saúde; a terapia cognitivo-comportamental; a consciencioterapia; o tratamento psiquiátrico; a combinação de terapia farmacológica e não-farmacológica.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a insônia, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alcova contaminada:** Intrafisicologia; Nosográfico.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
04. **Atitude antiproéxis:** Proexologia; Nosográfico.
05. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
06. **Autopostura viciada:** Etologia; Nosográfico.
07. **Conflituosidade:** Conflitologia; Nosográfico.
08. **Consciência harmonizada:** Harmoniologia; Homeostático.
09. **Estafa intelectual:** Experimentologia; Nosográfico.
10. **Megaperigo dos efeitos mediatos:** Paracronologia; Nosográfico.
11. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Soma:** Somatologia; Neutro.
13. **Técnica da sesta:** Somatologia; Homeostático.
14. **Trabalho antelucano:** Autexperimentologia; Homeostático.
15. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.

DORMIR É NECESSÁRIO À SAÚDE CONSCIENCIAL. A INSÔNIA PREJUDICA OS AUTODESEMPENHOS DA CONSCIN, CAUSANDO-LHE DIMINUIÇÃO DA CONCENTRAÇÃO, HIPOMNÉSIA, FADIGA, IRRITABILIDADE E ERROS COTIDIANOS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, sofre de insônia? Já pesquisou as causas da insônia e procurou tratamento especializado?

Bibliografia Específica:

01. **Albernaz**, Pedro Luiz Mangabeira; Org.; *Durma Bem, viva melhor*; 96 p.; 8 caps.; 6 enus.; 1 escala; 5 fotos; 17 illus.; 1 teste; 21 x 14 cm; br.; *MG Editores*; São Paulo, SP; 2007; páginas 29 e 33 a 39.
02. **Campbell**, Robert J.; *Dicionário de Psiquiatria (Psychiatric Dictionary)*; trad. Álvaro Cabral; X + 644 p.; glos. 8.881 termos; 5 tabs.; 20 refs.; 24 x 17 x 3 cm; br.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 1986; página 407.
03. **Marchiori**, Berta; *Pesquisa diz que TV demais duplica Insônia*; Artigo; *Folha de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 84; N. 27.465; Seção: *Mundo / Comportamento*; São Paulo, SP; 13.06.04; página A19.
04. **Martinez**, Denis; *Insônia na Prática Clínica*; apres. Sérgio Tufik; 240 p.; 13 caps.; 46 enus.; 3 esquemas; 30 gráfs.; 5 illus.; 1 questionário; 5 tabs.; 7 testes; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2005; páginas 11 e 39 a 235.
05. **Silva**, Ademir Baptista; *Insônia pode Causar Depressão, Fadiga Crônica e outras Doenças*; Artigo; *Caras*; Revista; Semanário; Ed. 610; Ano 12; N. 28; Seção: *Saúde*; 1 foto; São Paulo, SP; 15.07.05; S. P.
06. **Tavares**, Flávia; *A Vida 'Zumbi' de quem não consegue Dormir*; Reportagem; *O Estado de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 130; N. 42.320; Seção: *Saúde*; 1 foto; 30.08.09; primeira página (chamada) e A28.

07. **Veiga, Aida; & Oliveira, Otávio Dias de; *Sonho de Consumo***; Reportagem; *Época*; Revista; Semanário; N. 334; Seção: *Reportagem da Capa*; 11 enus.; 8 fotos; Rio de Janeiro, RJ; 11.10.04; páginas 76 a 82.

08. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 230, 577, 614, 640 a 642, 644, 647, 649 a 651, 654, 656, 665, 666, 669 e 672.

09. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 507, 511 e 636.

10. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 220.

11. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.248 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 2 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 175, 211, 404, 409, 414, 416, 432, 504, 759, 844, 854, 891 e 948.

12. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 132, 278, 387 e 441.

13. **Zakabi, Rosana; *Não perca o Sono***; Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.821; Ano 36; N. 38; Seção: *Especial*; 1 cronologia; 1 enu.; 10 fotos; 1 ilus.; 1 tab.; 1 teste; São Paulo, SP; 24.09.03; capa (chamada) e páginas 102 a 109.

K. A.