

<b>Transtorno de Insônia</b>
Critérios diagnósticos
<b>A.</b> Queixas de insatisfação predominantes com a quantidade ou a qualidade do sono associadas a um (ou mais) dos seguintes sintomas:
1. Dificuldade para iniciar o sono.
2. Dificuldade para manter o sono, que se caracteriza por despertares frequentes ou por problemas para retornar ao sono depois de cada despertar.
3. Despertar antes do horário habitual com incapacidade de retornar ao sono.
<b>B.</b> A perturbação do sono causa sofrimento clinicamente significativo e prejuízo no funcionamento social, profissional, educacional, acadêmico, comportamental ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
<b>C.</b> As dificuldades relacionadas ao sono ocorrem pelo menos três noites por semana.
<b>D.</b> As dificuldades relacionadas ao sono permanecem durante pelo menos três meses.
<b>E.</b> As dificuldades relacionadas ao sono ocorrem a despeito de oportunidades adequadas para dormir.

**Quadro 1.** Critérios diagnósticos da insônia  
Fonte: American Psychiatric Association