**ABORDAGEM DA INSÔNIA E DAS PERTURBAÇÕES DO SONO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Maria Luiza Ximenes de Aragão Fernandes, Centro Universitário UNIFACISA

Aeudson Victor Cunha Guedes e Silva, Faculdade de Medicina Nova Esperança - FAMENE

Hugo Juliani de Oliveira Pereira, Universidade de Vassouras

Enzo Grimaldi, Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

João Vitor Lourenço Ramos, Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

Julio Leopoldo Alcalay Neto, Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

Joana Palmila Barros Castro, CEUPI

Héllen Maria Santos Costa, Centro de Ensino Unificado do Piauí

**RESUMO:** A insônia e as perturbações do sono são problemas de saúde comuns que afetam a qualidade de vida de inúmeras pessoas em todo o mundo. Essas condições podem resultar em uma série de problemas de saúde, incluindo fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade e até mesmo condições médicas crônicas. A Atenção Primária à Saúde desempenha um papel vital na identificação, tratamento e prevenção dessas perturbações do sono, visto que é o ponto de entrada para muitos pacientes no sistema de saúde. Sendo assim, esta revisão tem como objetivo explorar as abordagens atuais na Atenção Primária à Saúde no que diz respeito à insônia e perturbações do sono. Logo, o principal objetivo desta revisão é analisar as abordagens adotadas na Atenção Primária à Saúde para o manejo da insônia e perturbações do sono. Pretende-se identificar as práticas, intervenções e estratégias mais eficazes utilizadas para o diagnóstico, tratamento e prevenção dessas condições. Nesse sentido, esta revisão busca compreender o impacto dessas abordagens na qualidade de vida dos pacientes e na promoção de hábitos de sono saudáveis. Para alcançar os objetivos propostos a este estudo, foi realizada uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa envolveu a busca de artigos científicos em bases de dados reconhecidas, como PubMed, Scopus e Medline, utilizando palavras-chave relacionadas à insônia, perturbações do sono e Atenção Primária à Saúde. Foram incluídos artigos de pesquisa, revisões sistemáticas e estudos de caso publicados nos últimos 10 anos. A análise dos estudos incluiu a revisão e síntese das principais abordagens utilizadas na Atenção Primária à Saúde para lidar com a insônia e as perturbações do sono. Isso envolveu a identificação de estratégias de diagnóstico, intervenções terapêuticas e programas de prevenção. Além disso, a revisão avaliou o impacto dessas abordagens na qualidade de vida dos pacientes e na promoção de padrões de sono saudáveis. Os resultados da revisão integrativa da literatura destacaram várias abordagens na Atenção Primária à Saúde para lidar com a insônia e perturbações do sono. Isso incluiu a triagem e o diagnóstico precoces dessas condições, o uso de terapias cognitivo-comportamentais, intervenções farmacológicas quando apropriado, programas de educação para o paciente e promoção de hábitos de sono saudáveis. Ademais, os estudos analisados abordaram a importância do acompanhamento a longo prazo e da avaliação dos resultados do tratamento. Além das abordagens convencionais, os resultados da revisão integrativa também destacaram a importância da educação para o paciente. Programas educacionais direcionados aos pacientes foram encontrados para serem eficazes na melhoria da compreensão das perturbações do sono e na promoção de comportamentos saudáveis relacionados ao sono. Isso incluiu orientações sobre higiene do sono, a importância da regularidade nos horários de dormir e acordar, e a redução do uso de substâncias que afetam o sono, como cafeína e álcool. Outro aspecto relevante é a necessidade de avaliar o impacto das perturbações do sono na qualidade de vida global dos pacientes. Além dos sintomas físicos, a insônia e as perturbações do sono podem afetar o bem-estar psicológico e emocional. Portanto, a abordagem na Atenção Primária à Saúde deve ser holística, abordando não apenas os aspectos clínicos, mas também as necessidades emocionais e psicossociais dos pacientes. As considerações finais desta revisão integrativa ressaltam a importância da Atenção Primária à Saúde no manejo eficaz da insônia e perturbações do sono. A identificação precoce, o tratamento adequado e a promoção de hábitos de sono saudáveis são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a abordagem multidisciplinar, que envolve profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros e psicólogos, é fundamental para o sucesso no tratamento dessas condições. A Atenção Primária à Saúde desempenha um papel crucial na promoção de hábitos de sono saudáveis e na prevenção de problemas de sono crônicos. Portanto, é essencial que as práticas adotadas nesse nível de atendimento sejam baseadas em evidências e priorizem a saúde do paciente. Em última análise, esta revisão integrativa da literatura destaca a complexidade do manejo da insônia e das perturbações do sono na Atenção Primária à Saúde. Para garantir um atendimento eficaz e abrangente, é essencial adotar uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais de saúde de diferentes áreas, além de promover a educação do paciente. Promover a conscientização sobre a importância do sono saudável e fornecer estratégias eficazes para a gestão dessas condições são componentes críticos da Atenção Primária à Saúde. A qualidade do sono está intrinsecamente ligada à qualidade de vida, e, portanto, a Atenção Primária desempenha um papel vital na melhoria do bem-estar geral dos pacientes. Continuar a pesquisa e aprimorar as práticas nessa área é fundamental para atender às crescentes demandas da população em relação à insônia e perturbações do sono. A Atenção Primária à Saúde tem o potencial de ser um ponto de partida eficaz para abordar essas questões e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-Chave:** Atenção Primária à Saúde, Educação do paciente, Insônia, Perturbações do sono, Qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS:**

CASTRO, L. S.; MORAES, D. V.; CIPRIANO, M. A. Insônia e qualidade de sono na Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 15, n. 42, p. 1-8, 2020.

FERREIRA, A. B.; RIBEIRO, J. A.; SILVA, C. P. da. **Abordagem das perturbações do sono na Atenção Primária:** um guia prático. São Paulo: Editora Saúde, 2019.

GOMES, R. L.; SOUZA, M. E. L. da S. Insônia crônica: impacto na qualidade de vida e abordagem na Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. 1-10, 2020.

MELO, R. F.; PEREIRA, L. J.; COSTA, J. G. da. **Abordagem da insônia na Atenção Primária à Saúde:** diretrizes e estratégias. Belo Horizonte: Editora Saúde Pública, 2018.

SILVA, M. A.; OLIVEIRA, F. P.; SANTOS, B. A. da S. **Perturbações do sono na Atenção Primária à Saúde:** revisão da literatura e propostas de intervenção. Saúde & Bem-Estar, v. 7, n. 1, p. 23-30, 2019.