



**UNIFAAHF**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO ARNALDO HORÁCIO FERREIRA



**ENICOB**  
ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO OESTE DA BAHIA

## INTERVENÇÕES PARA O TRATAMENTO DA INSÔNIA

**Jaiara Carneiro de Sousa<sup>1</sup>**

**Mayara Amorim da Silva Gramacho<sup>2</sup>**

**Jarbas Reis da Paz<sup>3</sup>**

A insônia pode ser definida pela ocorrência de experiências de sono de má qualidade, dificuldade de iniciar ou manter o sono. Na literatura em saúde a insônia causa danos, como comprometimento da concentração, alteração de humor e sentimentos de depressão. Por sua vez, este problema recorrente pode exigir intervenções específicas ou combinadas para o seu manejo. Mas para isso torna primordial que profissionais e acadêmicos conheçam as intervenções existentes. O intuito do presente estudo foi descrever intervenções para o manejo e tratamento da insônia. Realizou-se um estudo bibliográfico, por meio de buscas nas bases de dados: *Scielo*, *Pepsic* e *Google Acadêmico*, a partir dos descritores “insônia”, “intervenções para insônia” e tratamento da insônia. Diante da posse dos arquivos foram feitas leituras exploratórias, seletivas e analíticas. De acordo com análise das descrições dos estudos realizados as intervenções para a insônia consistem de: higiene do sono, em que o paciente é orientado a observar e modificar hábitos de vida e fatores ambientais que podem interferir negativamente no sono, por exemplo, evitar o consumo da cafeína e nicotina em determinados horários antes de tentar dormir. A prática de exercícios físicos é uma intervenção desde que seja manejada o intervalo mínimo de 3 horas anterior ao horário de deitar. O controle de estímulos, visa associar o espaço de dormir ao sono, retirando do lugar possíveis interferências e manipulando condições do ambiente como a luminosidade, o barulho, a temperatura, dentre outros. A restrição de sono e de tempo na cama trata-se de efetivar o sono restringindo o tempo em que o paciente passa na cama. As técnicas de relaxamento consistem em exercícios de relaxamento muscular para reduzir o estado de alerta diurno, e induzir o adormecer, sendo o relaxamento progressivo a mais utilizada. As intervenções cognitivas englobam técnicas de intenção paradoxal e de reestruturação cognitiva. Na primeira, o paciente tenta realizar o que mais teme, ficar sem dormir por toda à noite. Na segunda, trabalha-se a partir das crenças do paciente sobre o sono, identificando os pensamentos e ações disfuncionais, e conduzindo-o a mudança. A fototerapia emprega que aumentar o estado de alerta do organismo através de um estímulo luminoso, produzirá a amplitude e a fase dos ritmos circadianos humano, contribuindo para o tratamento associado a ciclos irregulares de vigília-sono. Já o tratamento farmacológico, ocorre por meio de sedativos hipnóticos, os quais reduzem a atividade do organismo, induzindo sonolência e contribuindo para a fase inicial do sono e sua manutenção. Percebe-se que as intervenções para o tratamento da insônia foram desenvolvidas para abordar diferentes fatores que atuam sobre alvos específicos do seu desencadeamento. Dentro dessa perspectiva, profissionais como psicólogos, psiquiatras, profissionais de educação física, fisioterapeutas e

---

<sup>1</sup> Discente de Psicologia; UNIFAAHF; jaiaracarneiro@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente de Psicologia; UNIFAAHF; mayaragramacho2020@gmail.com

<sup>3</sup> Docente de Psicologia; UNIFAAHF; jarbasaec@gmail.com



nutricionistas, desenvolvem intervenções eficazes para a diminuição dessa condição nos indivíduos, sendo primordial que as técnicas de manejo e tratamento sejam realizadas em conjunto entre profissionais e paciente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Insônia, tratamento da Insônia, Intervenções para insônia.

#### **REFERÊNCIAS:**

Magalhães, F.; Mataruna, J. **Parte I – Bases Gerais Cronobiológicas e clínicas.** *Medicina da noite: da cronologia a prática clínica.* Rio de Janeiro. Editora Fiocruz, 2007.

Poyares, D. *et al.* **I Consenso Brasileiro de Insônia.** *Hypnos.* São Paulo. 2003. 20 p.

Passos, S. G.; Tufik, S.; Santana, G. M; Poyares, D.; Mello, T. M. **Tratamento Não Farmacológico Para Insônia Crônica.** *Rev. Bras. Psiquiatr.* São Paulo. 2007.