



TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM PACIENTES COM INSÔNIA EM DESCONTINUAÇÃO DO USO DE HIPNÓTICOS

Luiza Filippin Matté (apresentadora)¹
José Ribamar Fernandes Saraiva Júnior, Luis Fernando Medeiros²

Resumo: A insônia é o transtorno de sono mais prevalente na população. O distúrbio da insônia acomete de 9,4% a 12,2% dos adultos. O diagnóstico de dá pela presença de sintomas três vezes na semana por um período de três meses ou mais. O diagnóstico também precisa conter um ou mais dos seguintes critérios de prejuízo das atividades diurnas por comprometimento do sono: fadiga ou mal-estar, pouca atenção ou concentração, disfunção social ou vocacional / educacional, perturbação do humor ou irritabilidade, sonolência diurna, motivação ou energia reduzida, erros ou acidentes aumentados, problemas comportamentais, como hiperatividade, impulsividade ou agressividade e preocupação permanente com o sono. As estratégias terapêuticas incluem medidas educacionais, comportamentais e farmacológicas. A terapia cognitivo comportamental para insônia (TCC-I) é opção de primeira escolha no tratamento. Trata-se de uma técnica a curto prazo e que dura de quatro a oito semanas, aproximadamente. É uma abordagem multifatorial que engloba e trabalha com as medidas educacionais e comportamentais: restrição do sono, controle de estímulos, terapia cognitiva, higiene do sono e treinamento de relaxamento. Em casos refratários, pode-se associar fármacos a esta técnica. A farmacoterapia disponível para tratamento da insônia inclui benzodiazepínicos, agonistas dos receptores benzodiazepínicos, agonistas do receptor da melatonina, antidepressivos sedativos, antipsicóticos e anti-histamínicos. O uso a longo prazo de hipnóticos sedativos não é recomendado devido aos efeitos colaterais e ao potencial risco de dependência. O uso prolongado de hipnóticos não apresenta consequências e desfechos bem descritos na literatura e as diretrizes atuais recomendam a diminuição das doses e seu desuso o quanto antes seja possível, não devendo ultrapassar o período de 4 semanas. A relevância em elucidar e estabelecer os possíveis benefícios em associar terapia cognitivo comportamental ao processo de descontinuação do uso de hipnóticos deve-se ao fato da cessação de hipnóticos ser um processo difícil e, em alguns casos, sem sucesso. Além de representar uma importante prevalência de insônia na população em uso de medicações que não apresentam perfil de segurança bem estabelecido.

Palavras-chave: Medicina. Distúrbios do início e da manutenção do sono. Hipnóticos sedativos.

Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

¹ Acadêmica de Medicina. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Passo Fundo, Rio Grande do Sul. E-mail: lu_matte@hotmail.com

² Professor Mestre do curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Passo Fundo, Rio Grande do Sul. E-mail: josefersaraivajr@gmail.com; Médico Especialista. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, *campus* Porto Alegre, Rio Grande do Sul. E-mail: luisfernandomedeiros@gmail.com



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. IX (2019) – ISSN 2317-7489



Formato: Comunicação Oral