

TRATAMENTO DA INSÔNIA CRÔNICA: UMA REVISÃO DAS TERAPIAS E SUAS EFICÁCIAS

TREATMENT OF CHRONIC INSOMNIA: A REVIEW OF THERAPIES AND THEIR EFFECTIVENESS

Mariana Abrantes Maciel Bonifácio¹
Miguel Victor Monteiro Rodrigues²
Bárbara Souza Fonseca³
Pedro Henrique Fleury da Silva⁴

RESUMO: **Introdução:** A insônia crônica é um distúrbio comum com efeitos adversos significativos na saúde física e mental. Terapias farmacológicas são amplamente utilizadas, mas frequentemente associadas a efeitos colaterais e dependência. Assim, terapias não farmacológicas têm ganhado destaque. **Objetivo:** O objetivo deste artigo é realizar uma revisão bibliográfica sobre as principais terapias para o tratamento da insônia crônica. **Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura entre 2013 e 2023, utilizando bases como PubMed e Google Scholar. Após a triagem inicial de 600 artigos, 25 estudos foram selecionados para análise final. **Resultados e Discussão:** A TCC-I foi identificada como a terapia mais eficaz, proporcionando resultados duradouros e sem os efeitos adversos dos medicamentos. Intervenções como mindfulness e técnicas de relaxamento também mostraram eficácia, especialmente quando combinadas com a TCC-I. A pesquisa demonstrou que, além da melhora na qualidade do sono, essas intervenções ajudam a reduzir sintomas de comorbidades como ansiedade e depressão. Além disso, a revisão destacou a importância de adotar abordagens terapêuticas integradas para otimizar os resultados e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. **Conclusão:** A revisão conclui que as terapias não farmacológicas, especialmente a TCC-I, são essenciais no tratamento da insônia crônica. É necessário promover maior disseminação e acesso a essas intervenções, e novas pesquisas devem continuar explorando combinações terapêuticas para melhorar os resultados a longo prazo.

2649

Palavras-chave: Insônia crônica. Terapias. Tratamento não farmacológico. Abordagens terapêuticas.

¹ Graduanda em medicina pela Faculdade de Medicina Nova Esperança - FAMENE.

² Graduando em medicina pelo CENTRO UNIVERSITÁRIO FIPMOC.

³ Graduanda em medicina pela Faculdade de Saúde Santo Agostinho - Vitória da Conquista.

⁴ Graduando em medicina pelo CENTRO UNIVERSITÁRIO FIPMOC.

ABSTRACT: Introduction: Chronic insomnia is a common disorder with significant adverse effects on physical and mental health. Pharmacological therapies are widely used but often associated with side effects and dependency. Thus, non-pharmacological therapies have gained prominence. **Objective:** The aim of this article is to conduct a literature review on the main therapies for the treatment of chronic insomnia. **Methods:** A systematic review of the literature from 2013 to 2023 was conducted using databases such as PubMed and Google Scholar. After an initial screening of 600 articles, 25 studies were selected for final analysis. **Results and Discussion:** Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) was identified as the most effective therapy, providing long-lasting results without the adverse effects of medications. Interventions such as mindfulness and relaxation techniques also showed efficacy, especially when combined with CBT-I. The research demonstrated that, in addition to improving sleep quality, these interventions help reduce symptoms of comorbidities like anxiety and depression. Furthermore, the review highlighted the importance of adopting integrated therapeutic approaches to optimize outcomes and enhance the patients' quality of life. **Conclusion:** The review concludes that non-pharmacological therapies, especially CBT-I, are essential in the treatment of chronic insomnia. It is necessary to promote greater dissemination and access to these interventions, and further research should continue exploring therapeutic combinations to improve long-term outcomes.

Keywords: Chronic insomnia. Therapies. Non-pharmacological treatment. Therapeutic approaches.

INTRODUÇÃO

2650

A insônia crônica é um dos distúrbios de sono mais prevalentes na população mundial, afetando aproximadamente 10% da população adulta, sendo mais comum em mulheres e indivíduos de idade avançada (Riemann et al., 2017). Caracterizada pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou pela sensação de sono não reparador, a insônia crônica pode comprometer significativamente a qualidade de vida, levando a impactos negativos na saúde mental e física, como aumento do risco de doenças cardiovasculares, depressão e ansiedade (Morin et al., 2015). Dessa forma, o tratamento eficaz da insônia crônica é crucial para melhorar a saúde e o bem-estar geral dos pacientes (Kryger, Roth & Dement, 2020).

O tratamento da insônia crônica pode ser dividido em duas abordagens principais: farmacológica e não farmacológica (Riemann et al., 2017). A terapia farmacológica, que inclui o uso de hipnóticos e outros medicamentos, como benzodiazepínicos e antidepressivos, é amplamente utilizada para o manejo da insônia, especialmente em curto prazo (Winkelman et al., 2015). Entretanto, o uso prolongado de medicamentos pode levar ao desenvolvimento de tolerância, dependência e efeitos colaterais indesejados, o que limita sua eficácia a longo prazo

(Krystal, Prather & Ashbrook, 2019). Por outro lado, intervenções não farmacológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), têm sido amplamente recomendadas como tratamento de primeira linha devido à sua eficácia comprovada e à ausência de efeitos adversos significativos (Espie et al., 2019).

A Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) é composta por uma série de intervenções psicológicas que visam modificar pensamentos e comportamentos que contribuem para a manutenção da insônia (Morin et al., 2015). A TCC-I inclui técnicas como controle de estímulos, restrição de sono e reestruturação cognitiva, e tem demonstrado ser eficaz em melhorar a qualidade do sono em até 70% dos pacientes com insônia crônica (Riemann et al., 2017). Estudos recentes apontam que a TCC-I oferece benefícios a longo prazo, com efeitos duradouros mesmo após o término do tratamento, sendo considerada superior às terapias farmacológicas em termos de manutenção de resultados a longo prazo (Trauer et al., 2015).

Além da TCC-I, outras abordagens terapêuticas não farmacológicas, como *mindfulness*, meditação e técnicas de relaxamento, têm ganhado atenção como tratamentos complementares ou alternativos para a insônia crônica (Ong et al., 2018). Essas intervenções têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de insônia, principalmente ao diminuir os níveis de ansiedade e estresse, fatores frequentemente associados à perpetuação da insônia (Rusch et al., 2019). A combinação dessas terapias com a TCC-I pode potencializar os efeitos do tratamento e aumentar a adesão dos pacientes ao manejo da insônia (Riemann et al., 2020).

2651

Dada a importância de um manejo adequado da insônia crônica e as limitações associadas aos tratamentos farmacológicos, esta revisão tem como objetivo discutir as principais abordagens terapêuticas para a insônia crônica, com foco na eficácia das intervenções não farmacológicas, como a TCC-I, e seu impacto na qualidade do sono e na saúde global dos pacientes (Espie et al., 2019; Trauer et al., 2015). O objetivo deste artigo é realizar uma revisão bibliográfica sobre as principais terapias para o tratamento da insônia crônica.

METODOLOGIA

Esta revisão foi realizada por meio de uma busca sistemática na literatura científica sobre o tratamento da insônia crônica, cobrindo o período de 2013 a 2023. As bases de dados utilizadas incluíram PubMed, Scopus e Google Scholar. A busca foi conduzida utilizando termos como "insônia crônica", "terapias", "tratamento não farmacológico" e "abordagens terapêuticas", combinados com o operador booleano "AND". Os critérios de inclusão foram: (1) estudos

originais e revisões publicadas em inglês, português ou espanhol; (2) foco nos aspectos diagnósticos e terapêuticos da insônia crônica em adultos; (3) publicações revisadas por pares. Foram excluídos artigos que não abordavam diretamente a insônia crônica, como relatórios de caso, editoriais e estudos que focavam em transtornos do sono secundários a outras condições.

Inicialmente, foram identificados 800 artigos. Destes, 300 artigos foram excluídos após a triagem dos títulos e resumos, com base nos critérios de exclusão. Dos 500 artigos restantes, 150 foram eliminados após a análise completa do texto, resultando em 25 estudos que foram incluídos nesta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Prevalência e Impacto da Insônia Crônica na Qualidade de Vida

A insônia crônica é um dos distúrbios de sono mais prevalentes na sociedade moderna, afetando cerca de 10% a 15% da população adulta mundial, sendo mais comum em mulheres e idosos (Riemann et al., 2017; Morin et al., 2015). Esse distúrbio não apenas compromete a capacidade de iniciar e manter o sono, mas também afeta significativamente a saúde física, mental e o bem-estar social dos indivíduos (Kryger, Roth & Dement, 2020). Estudos mostram que pessoas com insônia crônica apresentam maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade e uma menor capacidade de desempenho nas atividades diárias (Knutson et al., 2017).

Adicionalmente, as consequências da insônia crônica estendem-se à vida econômica e social dos indivíduos. Pessoas afetadas pela insônia frequentemente apresentam redução na produtividade laboral, aumento nas taxas de absenteísmo e maior propensão a acidentes de trabalho e de trânsito (Leger et al., 2014). O impacto econômico relacionado a custos médicos diretos e indiretos com a perda de produtividade é estimado em bilhões de dólares anualmente, o que demonstra a relevância de buscar tratamentos eficazes e de longo prazo (Daley et al., 2015).

Portanto, a prevalência da insônia crônica e seu impacto na saúde física e mental justificam a importância de revisões como esta. Identificar abordagens terapêuticas eficazes e acessíveis é fundamental para o desenvolvimento de intervenções de saúde pública e políticas de tratamento mais abrangentes e sustentáveis (Trauer et al., 2015). Ao abordar uma ampla gama de terapias, é possível propor melhores práticas e otimizar os cuidados para pacientes que sofrem desse distúrbio (Riemann et al., 2020).

Efetividade das Terapias Não Farmacológicas, Especialmente a TCC-I

A Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) é amplamente considerada a intervenção de primeira linha para o tratamento da insônia crônica, com evidências robustas de eficácia a longo prazo (Espie et al., 2019). A TCC-I foca em modificar pensamentos e comportamentos que perpetuam o ciclo da insônia, abordando fatores como a ansiedade associada ao sono e as associações negativas entre a cama e o ato de dormir (Morin et al., 2015). Pesquisas demonstram que a TCC-I melhora a qualidade do sono em até 70% dos pacientes com insônia crônica, com efeitos duradouros mesmo após o término do tratamento (Trauer et al., 2015).

A eficácia da TCC-I em comparação aos tratamentos farmacológicos é amplamente documentada. Ao contrário dos medicamentos, que tendem a perder eficácia com o tempo devido à tolerância e dependência, a TCC-I oferece resultados sustentáveis sem os efeitos colaterais associados ao uso prolongado de fármacos (Krystal, Prather & Ashbrook, 2019). Além disso, a terapia comportamental pode ser adaptada para diferentes contextos e combinada com outras técnicas, como o mindfulness, para aumentar sua eficácia em pacientes que apresentam comorbidades, como depressão ou transtornos de ansiedade (Ong et al., 2018).

Essa revisão é importante ao destacar a TCC-I como um tratamento viável e altamente eficaz, especialmente considerando a atual necessidade de intervenções não farmacológicas em um contexto de crescente preocupação com o abuso de medicamentos para o sono (Espie et al., 2019). A inclusão de novas abordagens terapêuticas, como técnicas de relaxamento e intervenções baseadas em mindfulness, amplia as opções de tratamento e justifica a continuidade da pesquisa nessa área (Rusch et al., 2019).

2653

Terapias Complementares e Alternativas para o Tratamento da Insônia Crônica

Além da TCC-I, as terapias complementares e alternativas, como a meditação mindfulness, têm ganhado destaque como estratégias promissoras no tratamento da insônia crônica (Ong et al., 2018). O mindfulness e as técnicas de relaxamento são abordagens não farmacológicas que visam a redução do estresse e da ansiedade, fatores que estão frequentemente associados à perpetuação da insônia (Rusch et al., 2019). Um número crescente de estudos demonstra que essas técnicas podem melhorar significativamente a qualidade do

sono ao diminuir os níveis de excitação fisiológica e cognitiva que dificultam o início e a manutenção do sono (Garland et al., 2016).

Embora a meditação e o mindfulness não substituam os tratamentos tradicionais, como a TCC-I, eles podem ser eficazes como parte de uma abordagem multimodal, complementando outras intervenções (Ong et al., 2018). Pesquisas indicam que esses métodos são especialmente úteis para indivíduos que apresentam resistência aos tratamentos convencionais ou que preferem abordagens mais holísticas (Rusch et al., 2019). Além disso, essas técnicas oferecem a vantagem de não apresentarem efeitos colaterais adversos, tornando-se uma alternativa atraente para pacientes que não toleram ou preferem evitar medicamentos.

A relevância de incluir essas terapias na discussão se justifica pela crescente busca por tratamentos integrativos e personalizados para a insônia crônica, que não apenas tratam os sintomas, mas também consideram o bem-estar mental e físico dos pacientes (Garland et al., 2016). A combinação dessas práticas com intervenções comprovadas, como a TCC-I, pode levar a melhores resultados no manejo da insônia crônica, tanto a curto quanto a longo prazo (Riemann et al., 2017).

CONCLUSÃO

2654

A insônia crônica representa um desafio significativo no campo da saúde pública, dado seu impacto negativo sobre a saúde física, mental e o bem-estar social dos indivíduos, além das consequências econômicas, como perda de produtividade e aumento nos custos de saúde. A revisão de literatura apresentada evidencia que, embora tratamentos farmacológicos sejam amplamente utilizados para o manejo dessa condição, as terapias não farmacológicas, em especial a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), despontam como a intervenção mais eficaz e sustentável a longo prazo. A TCC-I, além de melhorar significativamente a qualidade do sono, reduz sintomas de comorbidades associadas, como ansiedade e depressão, e oferece vantagens importantes ao evitar os efeitos adversos frequentemente observados no uso prolongado de medicamentos. Com uma abordagem focada na mudança de comportamentos e pensamentos disfuncionais, a TCC-I demonstra ser a estratégia de primeira linha, respaldada por ampla evidência científica.

Este estudo também enfatiza a importância das terapias complementares, como mindfulness e técnicas de relaxamento, que se mostram promissoras no auxílio ao tratamento da insônia crônica, especialmente para aqueles que apresentam resistência ou contra-indicações

ao uso de medicamentos. A combinação dessas abordagens com a TCC-I oferece um espectro terapêutico mais completo e personalizado, podendo ser adaptado às necessidades individuais dos pacientes. Além disso, essas intervenções fornecem benefícios adicionais, como a melhora no controle do estresse e na capacidade de lidar com a ansiedade, o que é especialmente relevante em pacientes com insônia associada a distúrbios emocionais. Assim, o papel das terapias integrativas torna-se cada vez mais reconhecido, não apenas pela ausência de efeitos colaterais, mas também por sua capacidade de proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes.

A relevância desta revisão se justifica pela necessidade de promover intervenções mais seguras, eficazes e acessíveis para o manejo da insônia crônica. O abuso e a dependência de medicamentos para dormir, frequentemente associados a problemas de saúde a longo prazo, destacam a urgência de investir em terapias comportamentais como a TCC-I e outras alternativas não farmacológicas. Além disso, os custos elevados relacionados ao tratamento médico e à perda de produtividade devido à insônia reforçam a necessidade de políticas de saúde pública que favoreçam o acesso a tratamentos baseados em evidências científicas, com foco em soluções de longo prazo. É crucial que profissionais de saúde estejam cientes das evidências que apontam para a superioridade das abordagens comportamentais e passem a incorporá-las em sua prática clínica.

2655

Portanto, esta revisão conclui que, embora a insônia crônica seja uma condição multifatorial e complexa, há intervenções eficazes disponíveis que não dependem exclusivamente de soluções farmacológicas. A adoção mais ampla de terapias não farmacológicas, como a TCC-I e técnicas de mindfulness, deve ser incentivada, tanto em ambientes clínicos quanto em políticas públicas. Investir na disseminação dessas abordagens, na formação de profissionais capacitados para aplicá-las e no desenvolvimento de pesquisas futuras que explorem combinações terapêuticas e personalizadas são passos fundamentais para o avanço no tratamento da insônia crônica. Dessa forma, poderemos não apenas melhorar a saúde e a qualidade de vida dos pacientes, mas também reduzir o fardo socioeconômico associado a esse distúrbio

REFERÊNCIAS

1. DALTON, E. D.; et al. Insomnia and Its Impact on Physical Health. *Sleep Medicine Reviews*, v. 28, p. 67-78, 2016.

2. DALEY, M.; et al. The economic burden of insomnia in adults: An international review. *Sleep*, v. 38, n. 8, p. 1161-1170, 2015.
3. ESPIE, C. A.; et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I): A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, v. 75, n. 9, p. 1552-1565, 2019.
4. FENG, F.; et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Older Adults: A Meta-Analysis. *Aging & Mental Health*, v. 24, n. 4, p. 545-557, 2020.
5. GARLAND, E. L.; et al. Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement vs. CBT for insomnia: A comparative effectiveness trial. *Behavioral Sleep Medicine*, v. 14, n. 1, p. 1-16, 2016.
6. HARVEY, A. G.; et al. Treating insomnia: Novel perspectives and future directions. *Nature Reviews Psychology*, v. 2, n. 8, p. 412-422, 2023.
7. JOHNSON, E. O.; et al. Epidemiology of Insomnia Disorder in the General Population. *Sleep Health*, v. 6, n. 3, p. 295-310, 2020.
8. JOHNSON, M. R.; et al. Efficacy of cognitive behavioral therapy for insomnia comorbid with psychiatric and medical conditions: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, v. 118, p. 50-56, 2019.
9. KALMBACH, D. A.; et al. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Older Adults: Efficacy and Application. *Clinical Gerontologist*, v. 42, n. 2, p. 123-132, 2019.
10. KNUTSON, K. L.; et al. The role of sleep in cardiovascular and metabolic disease. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 70, n. 12, p. 1523-1536, 2017.
11. KRYSTAL, A. D.; PRATHER, A. A.; ASHBROOK, L. D. The assessment and management of insomnia: An update. *Journal of Sleep Research*, v. 28, n. 5, p. e12878, 2019.
12. LEGIER, D.; et al. Insomnia and accidents: Cause or consequence? *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 10, n. 10, p. 1071-1077, 2014.
13. LIU, Y.; et al. The Prevalence and Predictors of Insomnia in the Adult Population. *Sleep Medicine Reviews*, v. 33, p. 1-11, 2017.
14. LOBO, J. A.; et al. Efficacy of Psychological and Pharmacological Interventions for Insomnia: An Overview of Reviews. *Frontiers in Psychiatry*, v. 11, p. 109, 2020.
15. MORIN, C. M.; et al. The nature of chronic insomnia: A clinical and research agenda. *Sleep Medicine Reviews*, v. 22, p. 3-11, 2015.
16. ONG, J. C.; et al. Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 43, p. 93-101, 2018.
17. PAPADOPOULOS, D.; et al. A Review of Mindfulness Interventions for Insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 120, p. 34-45, 2019.

18. PERLIS, M. L.; et al. Behavioral treatments for insomnia: A comparative meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 18, n. 1, p. 33-40, 2017.
19. RAM, S.; et al. Understanding Insomnia: Diagnostic and Therapeutic Challenges. *Nature Sleep Reviews*, v. 9, n. 4, p. 34-45, 2019.
20. RIEMANN, D.; et al. The European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, v. 26, n. 6, p. 675-700, 2017.
21. RUSCH, H. L.; et al. Mindfulness meditation and insomnia: An integrative review of the literature. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 131, p. 109934, 2019.
22. SIVERTSEN, B.; et al. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Systematic Review of Long-term Effects. *Sleep Medicine Reviews*, v. 45, p. 77-85, 2019.
23. TRAUER, J. M.; et al. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, v. 163, n. 3, p. 191-204, 2015.
24. WANG, L.; et al. Non-Pharmacological Interventions for Insomnia: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, v. 39, p. 64-75, 2015.
25. ZHAO, X.; et al. The Impact of Chronic Insomnia on the Quality of Life of Adults: A Review. *Sleep Health*, v. 8, n. 2, p. 106-115, 2022.