

ANSIEDADE E INSÔNIA: ESTRATÉGIAS TERAPÊUTICAS SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

ANXIETY AND INSOMNIA: THERAPEUTIC STRATEGIES FROM THE PERSPECTIVE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

ANSIEDAD E INSOMNIO: ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Augusto Andrade Nakamine¹
Larissa Cassia de Oliveira Menezes²
Laura Izabelle Neves Prestes³
Ana Maria Simas Gaia Machado⁴

RESUMO: O sono é uma necessidade básica fundamental para saúde e bem-estar do indivíduo. Ao sofrer alterações, ocorre o comprometimento do sono, prejudicando o funcionamento no cotidiano e favorecendo o desenvolvimento de transtornos relacionados à insônia. Nesse contexto, a ansiedade tem relação significativa com as dificuldades relacionadas ao sono, como a presença de pensamentos negativos levando ao estado de alerta que podem dificultar o relaxamento. Tendo isso em questão, este estudo tem como objetivo compreender a relação entre a ansiedade e insônia, além de identificar a maneira como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o manejo desses sintomas. Baseado em uma revisão narrativa de literatura com abordagem qualitativa, foram considerados os estudos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês. Os estudos analisados indicaram a ansiedade como contribuinte para insônia. Destacam-se as estratégias da TCC como auxílio na redução dos sintomas ansiosos e na melhora da qualidade do sono. Conclui-se que a compreensão dessa relação é importante para o desenvolvimento de intervenções ligadas à qualidade do sono.

Palavras-chave: Insônia. Ansiedade. Sono. Terapia Cognitivo-Comportamental. Psicologia.

¹ Discente da Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário Fametro.

² Discente da Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário Fametro.

³ Discente da Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário Fametro.

⁴ Professora Orientadora - Especialista em Gestão e Docência do Ensino Superior.

ABSTRACT: Sleep is a fundamental basic need for maintaining an individual's health and well-being. When sleep is altered, its functioning may be compromised, impairing daily functioning and contributing to the development of disorders related to insomnia. In this context, anxiety has a significant relationship with sleep-related difficulties, such as the presence of negative thoughts that lead to a state of alertness and may interfere with relaxation. Considering this, the present study aims to understand the relationship between anxiety and insomnia, as well as to identify how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the management of these symptoms. Based on a narrative literature review with a qualitative approach, studies published over the last 10 years in Portuguese and English were considered. The analyzed studies indicated anxiety as a contributing factor to insomnia. CBT strategies were highlighted as an aid in reducing anxiety symptoms and improving sleep quality. It is concluded that understanding this relationship is important for the development of interventions aimed at improving sleep quality.

Keywords: Insomnia. Anxiety. Sleep. Cognitive Behavioral Therapy. Psychology.

RESUMEN: El sueño es una necesidad básica fundamental para la salud y el bienestar del individuo. Cuando sufre alteraciones, el sueño se ve comprometido, perjudicando el funcionamiento cotidiano y favoreciendo el desarrollo de trastornos relacionados con el insomnio. En este contexto, la ansiedad presenta una relación significativa con las dificultades relacionadas con el sueño, como la presencia de pensamientos negativos que conducen a un estado de alerta y pueden dificultar el momento de la relajación. Teniendo esto en cuenta, el presente estudio tiene como objetivo comprender la relación entre la ansiedad y el insomnio, además de identificar cómo la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) puede contribuir al manejo de estos síntomas. Basado en una revisión bibliográfica narrativa o estado del arte, se consideraron estudios publicados durante los últimos 10 años, en portugués e inglés. Los estudios analizados señalaron la ansiedad como un factor que contribuye al insomnio. Se destacan las estrategias de la TCC como un recurso para reducir los síntomas de ansiedad y mejorar la calidad del sueño. Se concluye que comprender esta relación es importante para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar la calidad del sueño.

Palabras clave: Insomnio. Ansiedad. Sueño. Terapia Cognitivo-Conductual. Psicología.

INTRODUÇÃO

Para Abraham Maslow (1943), o sono é uma das necessidades fisiológicas básicas do ser humano, fazendo parte da base da hierarquia das necessidades, exercendo um papel crucial na

recuperação física, psicológica e emocional fundamentais para a sobrevivência do indivíduo. As alterações na quantidade ou na qualidade do sono, podem comprometer significativamente o funcionamento do organismo e o bem-estar do indivíduo (Dalgallarrondo, 2019). Os processos do sono são necessários para a manutenção e descanso do corpo sendo organizado em estágios, cada um com funções específicas.

Segundo o Instituto do Sono (2024) o sono NREM divide-se em três fases: N₁, que corresponde ao início do adormecimento, caracterizado por sono leve; N₂, marcada pela redução da resposta aos estímulos externos e estabilização do sono; e N₃ ou sono profundo, estágio mais restaurador, responsável pela recuperação física e importantes processos de consolidação da memória. Há também o sono REM (Rapid Eye Movement - Movimento Rápido dos Olhos), que é caracterizado pela intensa atividade cerebral e os movimentos rápidos dos olhos, responsável pelo processamento emocional e aprendizagem. Esses estágios do sono desempenham um papel vital na restauração física, mental e no equilíbrio emocional, sendo indispensável para a manutenção da saúde e da qualidade de vida (Maciel et al., 2024).

Nesse contexto, dada a importância do sono para o funcionamento pleno do organismo, as alterações em sua duração ou qualidade podem comprometer significativamente esses processos e, conseqüentemente, a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Entre os principais transtornos que podem interferir na qualidade do sono, destaca-se a insônia que, segundo o DSM-5 (APA, 2014), é definida como a insatisfação em atingir a qualidade ideal de sono necessária para o descanso adequado.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), classifica a insônia como uma epidemia global que atinge boa parte da população mundial. No Brasil, aproximadamente um terço da população sofre de insônia, sendo um dos transtornos do sono mais prevalentes na população brasileira, configurando um problema sério para a saúde pública causando impactos negativos na saúde física e mental dos indivíduos afetados, o que afeta de forma significativa a qualidade de vida.

Para Pires (2019) e Silva et al. (2024b), a insônia representa a quebra do ciclo de sono, mesmo em condições adequadas para dormir. Diferentemente do sono reparador, a insônia provoca a sensação de não ter dormido o suficiente, o que se reflete em tarefas do cotidiano, passando a exigir mais energia e esforço. Isso repercute na atenção e no desempenho funcional, elevando, além do cansaço, a irritabilidade e o estresse. As alterações durante o sono podem

comprometer negativamente esses processos, tornando a saúde do indivíduo vulnerável a doenças e transtornos mentais (Cavalheiri et al., 2021).

Palagini et al. (2024) destacam que entre os fatores psicológicos relacionados à insônia, a ansiedade constitui um dos principais mecanismos envolvidos em seu desenvolvimento e manutenção. A ansiedade é entendida como uma resposta que envolve componentes cognitivos, emocionais, fisiológicos e comportamentais. Embora seja uma reação natural em situações de ameaça, quando se manifesta de forma intensa e desproporcional às situações vivenciadas, pode comprometer o funcionamento do indivíduo.

Beck (2013) e Dalgalarrrondo (2019), pontuam que a ansiedade se expressa em diferentes dimensões. No campo cognitivo, predomina a preocupação exagerada, pensamentos automáticos negativos e a antecipação de possíveis ameaças. No aspecto fisiológico, o corpo reage com sinais claros, como tensão muscular, alterações cardíacas e na respiração e o aumento do estado de alerta. No emocional, o medo, angústia e insegurança tornam-se frequentes. Por último, o comportamental, atitudes como esquiva ou evitação de situações interpretadas como ameaçadoras e condutas voltadas à busca de segurança ou redução imediata de desconforto. O desequilíbrio funcional em pacientes ansiosos pode levar a preocupação, ruminação, pensamentos disfuncionais que dificultam o relaxamento necessário para a manutenção do sono levando a insônia (Ben Simon et al., 2020).

4

A premissa central da abordagem cognitivo-comportamental tem suas raízes históricas nos trabalhos de Beck (2022), com a Terapia Cognitiva, que sustentam que as cognições desadaptativas contribuem para a manutenção do sofrimento emocional e dos problemas comportamentais. Ao decorrer das décadas, esse modelo foi expandido se consolidando como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Essa abordagem sustenta a ideia de que os transtornos mentais e o sofrimento psicológico são mantidos, em grande parte, por fatores de ordem cognitiva.

Edinger e Carney (2020) destacam que a Terapia Cognitivo-Comportamental se destaca como uma das intervenções psicológicas mais eficazes para o tratamento da insônia. A abordagem ajuda o paciente a reconhecer e transformar os pensamentos que atrapalham o sono, além de modificar os hábitos que mantêm o problema. Os recursos como a psicoeducação, higiene do sono, técnicas de relaxamento e reestruturação cognitiva oferecem um caminho para

lidar com a ansiedade e insônia, permitindo que o tratamento vá além da redução dos sintomas e alcance os processos que sustentam o problema.

Yan et al. (2026), destacam que as intervenções propostas pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), enfatizam as estratégias terapêuticas voltadas para a modificação de cognições desadaptativas. Essas técnicas contribuem para uma redução significativa do sofrimento psicológico e para mudanças positivas no comportamento. Além disso, mostram-se eficazes para promover uma melhor qualidade do sono em pacientes com insônia. As intervenções demonstraram contribuir para a melhora significativa da qualidade do sono e para a redução dos sintomas ansiosos, favorecendo uma recuperação mais duradoura quando comparadas ao uso exclusivo de tratamentos farmacológicos.

Visto que a ansiedade e a insônia apresentam uma relação na qual os sintomas ansiosos contribuem para o surgimento e manutenção das dificuldades relacionadas ao sono, surge a problemática do estudo: Como a ansiedade contribui para a manutenção da insônia e de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental pode auxiliar no manejo de sintomas?

Portanto, esse trabalho tem como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a relação entre a ansiedade e insônia, compreendendo os problemas envolvidos na manutenção dos problemas do sono, assim como identificar as principais estratégias e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental utilizadas no manejo da ansiedade e insônia, além de apresentar contribuições das intervenções para a melhora da qualidade do sono e redução dos sintomas ansiosos.

MÉTODOS

O estudo é conduzido pela pesquisa qualitativa, no qual a abordagem interpretativa focada em ideias e significados, permite aos pesquisadores os cenários de maneira natural e exploratória, o que auxilia a compreender de forma clara e objetiva. O objetivo é descrever as informações sobre ansiedade e insônia (Busetto et al., 2020)

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, seguindo uma metodologia estruturada para selecionar, identificar e avaliar os estudos cujo objetivo é sintetizar os múltiplos estudos fundamentais para o artigo científico, como tese, dissertação, um projeto ou escrita de uma revisão (Rocha e Reis, 2020).

As pesquisas foram realizadas utilizando bases de dados como: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e Biblioteca Virtual em Saúde - Psicologia Brasil (BVS-PSI), reconhecidas por sua relevância e conhecimento científico mediante os seguintes descritores: Insônia, Ansiedade, Sono, Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia Comportamental.

A inclusão dos artigos foi baseada nos seguintes critérios: relevância temática que abordam a insônia no contexto específico do trabalho da Terapia Cognitivo-Comportamental em encontrar estratégias terapêuticas em como lidar com a ansiedade, data de publicação considerando as fontes publicadas nos últimos 10 anos em língua portuguesa e inglesa de acesso integral e gratuito, tipos de publicações como artigos de revistas científicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo compreender as produções científicas publicadas entre os anos de 2016 e 2026 acerca da relação entre ansiedade e insônia, considerando suas possíveis correlações com aspectos cognitivos e comportamentais, bem como as intervenções fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

6

Foram sistematizados os resultados referentes aos estudos que atenderam aos critérios estabelecidos para esta pesquisa. Ao todo, dezenove estudos foram incluídos na análise, considerando a autoria, o ano de publicação, o delineamento metodológico e os principais resultados identificados em cada artigo.

Os estudos analisados apresentaram perspectivas diferentes acerca da relação entre ansiedade e insônia, compreendendo aspectos associados aos processos cognitivos e comportamentais e às estratégias de intervenção utilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental. Também foram observadas diferenças quanto aos delineamentos metodológicos, às características das amostras e aos resultados encontrados.

A partir dos achados identificados, Silva et al. (2024a) destacam a relevância do sono para a saúde física e mental, compreendendo-o como um processo fisiológico fundamental para a recuperação e para o funcionamento adequado do organismo. Os autores relacionam o sono a diferentes funções do organismo incluindo memória, metabolismo, funcionamento do sistema imunológico, regulação do apetite e saúde cardiovascular. Walker (2018) acrescenta que os

processos envolvidos nos sonhos podem estar envolvidos na elaboração emocional e também se relacionar à criatividade. Nesse sentido, o sono desempenha funções que vão além do descanso, estando envolvidos em processos importantes para o funcionamento do indivíduo.

Quando a qualidade ou a quantidade de sono é afetada, seus efeitos podem se estender para outros momentos da rotina e interferir nas atividades cotidianas. Para Silva et al. (2024a), as manifestações da insônia vão além da dificuldade para adormecer, pois alterações na quantidade ou na qualidade do sono podem afetar o funcionamento do indivíduo em diferentes contextos. Entre as manifestações, estão as dificuldades para iniciar e manter o sono, que podem vir acompanhadas de prejuízos nas atividades cotidianas.

Considerando as funções atribuídas ao sono por Walker (2018), os prejuízos associados à insônia descritos por Silva et al. (2024a) podem ser compreendidos a partir da interrupção de processos importantes para o âmbito físico, cognitivo e emocional.

No contexto emocional, cognitivo e comportamental, a ansiedade é uma emoção universalmente experimentada em resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, mas quando persistente ou intensa, pode se tornar debilitante e impactar significativamente a qualidade de vida de um indivíduo.

Lopes e Santos (2018), afirmam que a ansiedade é um sentimento livre e impertinente de apavoramento, a preocupação é caracterizada por pensamentos inversos ou misturas de muitas informações, até mesmo precipitação de afazeres, esta é vista em um contexto popular quando se está em um momento ou passando por alguma coisa decorrente da excessiva excitação do sistema nervoso central e, conseqüentemente a interpretação de uma situação de angústia, sendo o grande sintoma de característica psicológica.

Carvalho et al. (2022), acrescentam que determinados sintomas podem ser visualizados na maioria dos indivíduos com ansiedade, como a irritabilidade, falta de ar, fadiga, sensação de perigo iminente, alerta, dificuldade de concentração e relaxar. Além disso, a sintomatologia envolve sintomas físicos subjetivos como náuseas, sudorese, boca seca, cefaleia de tensão, palpitações, tremores e alterações fisiológicas como o aumento da pressão arterial, aumento da frequência respiratória e cardíaca, dilatação pupilar, aumento da tensão muscular, hiperreflexia, entre outros.

Diante dessas manifestações, observa-se que as repercussões da ansiedade podem se estender também ao sono, estando associadas ao desenvolvimento ou manutenção da insônia.

Para Neves Junior, Souza e Peixoto (2021) a ansiedade e os distúrbios do sono podem estar intimamente ligados, já que os sintomas ansiosos podem contribuir tanto para o surgimento de problemas de sono, quanto se tornar uma consequência deles. Isso pode dificultar no momento do relaxamento necessário para adormecer e manter um sono contínuo.

Reis et al. (2022) também observaram que, quando a ansiedade está presente, as preocupações constantes e um estado de alerta noturno atrapalham a transição natural de vigília, assim a insônia tende a persistir. Desse modo, a relação é mútua, pois as manifestações ansiosas podem intensificar o sofrimento emocional e por sua vez, alimentam a insônia. O ciclo do problema reforça o outro, dificultando o bem estar psicológico.

Em relação ao tratamento da insônia, Margis (2016) destaca a Terapia Cognitivo-Comportamental como uma importante abordagem não farmacológica, ressaltando sua contribuição para o tratamento de pacientes que apresentam dificuldades relacionadas ao sono. Silva et al. (2024a) acrescentam resultados positivos relacionados ao uso da TCC em formato digital, embora chamam a atenção para desafios relacionados à adesão dos pacientes ao tratamento e à manutenção dos resultados ao longo do tempo. Dessa forma, os autores convergem quanto à relevância da TCC no manejo da insônia.

Segundo Margis (2016) a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) reúne diferentes estratégias que podem ser utilizadas de acordo com as necessidades de cada paciente. Entre elas estão o controle de estímulos, a restrição do sono e a higiene do sono. Essas técnicas buscam modificar comportamentos e pensamentos que podem contribuir para a manutenção das dificuldades relacionadas ao sono.

Dessa forma, a literatura reforça a importância da TCC-I no tratamento da insônia, mas também evidencia que a escolha e a aplicação das estratégias devem considerar as particularidades de cada indivíduo. Essa adaptação pode favorecer a continuidade do tratamento e contribuir para a manutenção dos resultados obtidos (Margis, 2016; Silva et al., 2024a).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho partiu de uma revisão de literatura para compreender o papel fundamental desempenhado pelo sono para a manutenção da saúde física e mental do indivíduo. Visto sua importância para o funcionamento adequado do organismo, as alterações na quantidade e na

qualidade, podem provocar perturbações no funcionamento cotidiano levando ao desenvolvimento da insônia.

Os estudos analisados consideraram uma correlação entre ansiedade e insônia, levando em conta que os sintomas ansiosos podem contribuir para o surgimento e manutenção das dificuldades relacionadas ao sono. Os pensamentos recorrentes, a presença de preocupação excessiva e as antecipações negativas podem elevar o estado de alerta, levando a dificuldade no relaxamento necessário para o início e manutenção do sono. Dessa forma, a literatura aponta para uma relação dinâmica entre essas condições, na qual ansiedade e insônia podem influenciar negativamente a saúde mental do indivíduo.

Os estudos apresentados indicam que a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o manejo da ansiedade e insônia por meio da identificação e modificação dos pensamentos disfuncionais relacionados ao sono. As estratégias como psicoeducação, higiene do sono, técnicas de relaxamento e reestruturação cognitiva podem auxiliar o indivíduo a compreender os fatores relacionados à manutenção do problema e desenvolver mais formas de adequação no enfrentamento.

Diante disso, essa revisão permitiu responder a problemática proposta, evidenciando a ansiedade como um fator contribuinte na manutenção da insônia, dificultando o relaxamento. Além de ser possível identificar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental como abordagem psicológica voltada para o manejo desses fatores, favorecendo a redução dos sintomas ansiosos.

Por fim, destaca-se a importância da compreensão dos mecanismos envolvidos na estratégia terapêutica da TCC aplicada a diferentes populações. A produção de novos conhecimentos pode contribuir para o aprimoramento das intervenções e relevância psicológica, na qualidade do sono e saúde mental dos indivíduos. O estudo convoca também uma atenção especial para futuros pesquisadores, para que possam fortalecer as evidências científicas e contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre:

Artmed, 2013.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BEN SIMON, E et al. Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*, London, v.11, p. 1-9, 2020.

BUSETTO, Loraine; WICK, Wolfgang; GUMBINGER, Christoph. How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and practice*, v. 2, n. 1, p. 14, 2020. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>

CARVALHO, Rozana Neves Guimarães de et al. A ansiedade e o ser ansioso. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, v. 3, n. 12, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i12.2486.

CAVALHEIRI, J. C.; PASCOTTO, C. R.; TONINI, N. S.; VIEIRA, A. P.; FERRETO, L. E. D.; FOLLADOR, F. A. C. Qualidade do sono e transtorno mental comum em equipe de enfermagem hospitalar. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 29, e3444, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4280.3444>.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

EDINGER, J. D.; CARNEY, C. E. *Overcoming Insomnia: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. 2. ed. Oxford: Oxford University Press, 2020.

INSTITUTO DO SONO. Fases de sono: veja quais são e entenda. São Paulo: Instituto do Sono, 2024. Disponível em: <https://institutodosono.com/noticias/fases-de-sono-veja-quais-sao-e-entenda>. Acesso em: 1 set. 2026.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MACIEL, J. A.; BEZERRA, A. R. S.; ARAÚJO, M. K.; SOUSA, C. N. S. Por que dormimos? Uma revisão de literatura sobre a fisiologia do sono. *Anais da Mostra Científica*, v. 3, n. 2, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14675539>. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14675539>. Acesso em: 3 set. 2026.

MARGIS, Regina. A psicoterapia cognitiva e comportamental no tratamento da insônia: um olhar para além de modelos e técnicas. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 25-31, 2016. DOI: 10.25118/2236-918X-6-2-3. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/139>. Acesso em: 18 set. 2026.

MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. *Psychological Review*, v. 50, n. 4, p. 370-396, 1943.

NEVES JUNIOR, Alan das; SOUZA, José Carlos Rosa Pires de; PEIXOTO, Clayton. Ansiedade e insônia: relato de caso sobre a importância do foco de tratamento na qualidade do

sono. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, e156101623441, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23441.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre saúde mental e distúrbios do sono. Genebra: OMS, 2022.

PIRES, Pedro Filipe Pereira da Silva. Insônia, Fatores Psicológicos e Saúde. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2019. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/89705>. Acesso em: 11 set. 2026.

REIS, Maria Emanuelle de França Antunes et al. Saúde mental, uso de álcool e qualidade do sono em estudantes de uma universidade pública. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 2022. DOI: 10.12957/epp.2022.66452.

ROCHA, Leonor Paniago; DE FREITAS REIS, Marlene Barbosa. A pesquisa narrativa em educação especial. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 884-899, 2020. <https://doi.org/10.21723/riaee.v15iesp.1.13500>

PALAGINI, Laura et al. Insônia, ansiedade e transtornos relacionados: uma revisão sistemática da perspectiva clínica e terapêutica com potenciais mecanismos subjacentes à sua complexa ligação. *Neuroscience Applied*, v. 3, p. 103936, 2024.

SILVA, Carolina de Souza e; LIMA, Kauã Medeiros; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. INSÔNIA E A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 7, p. 2567-2583, 2024a. DOI: 10.51891/rease.v10i7.14970. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14970>. Acesso em: 18 set. 2026.

11

SILVA, Eduardo Jorge Custódio da; GILBERTONI, Guilherme; GILBERTONI, João Pedro; MEDEIROS, Eduardo Mendes; NEVES, Ana Clara Oliveira; COSTA, José Raimundo Evangelista da; VELASQUES, Beatriz Sofia Bretas; BESSA e SILVA, Gabriela Campolina de; VASCONCELOS, Bartany Kyoman Rosina Cavalcanti; SÁ FILHO, Claudenor Pinho de; SIMOA da SILVA, Pamela Nascimento. Sono e saúde mental: o papel dos distúrbios do sono na etiologia de transtornos psiquiátricos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 1136-1147, 2024b. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p1136-1147.

WALKER, Matthew. Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho. Editora Intrínseca, 2018.

YAN, P.; FENG, S.; MA, M.; LI, B.; LIU, J. Summary of the best evidence that cognitive behavioral therapy for insomnia improves sleep quality in patients with chronic insomnia. *Frontiers in Psychiatry*, v. 16, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1688561>.