

INSÔNIA: FATORES E MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICA APLICADA NA TERAPIA

José Carlos dos Santos¹, Barbara Velame Ferreira²

¹Graduando no Bacharelado em Farmácia (FAMAM), santokarlos2015@gmail.com. ²Mestre em Ciências farmacêuticas (UFBA), FAMAM, barbaravelame@outlook.com.

Os transtornos do sono configuram um dos problemas mais comuns, sendo a insônia a mais prevalente entre todos. A insônia é caracterizada pela dificuldade para iniciar ou a manutenção do sono. Diversos fatores como idade, sexo, doença, uso de fármacos, alcoolismo, contribuem no agravamento ou aparecimento desta patologia, que conforme a duração pode ser classificada em aguda e crônica. O objetivo desse trabalho foi avaliar os fatores atrelados à falta do sono, bem como encontrar terapias não farmacológicas. Para a seleção dos artigos, utilizados nessa revisão de literatura, utilizou-se como bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO®), Centro Latino Americano e do Caribe de Informação das Ciências da Saúde (Lilacs®), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS®), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE®), foram analisadas publicações do período entre 2014 a 2019 na língua portuguesa e inglesa, artigos completos e com resultados baseados em observações e relatos de pacientes pós-terapia com alternativas não farmacológicas. Os artigos que não se enquadraram nos critérios supracitados, foram excluídos deste trabalho. Vinte artigos foram selecionados sendo que oito destes foram usados na realização dessa pesquisa. Para iniciar o tratamento da insônia, é importante investigar as causas e a frequência com que a mesma acontece, dessa forma, será aplicada a terapia adequada. De modo geral, os pacientes buscam nos fármacos a cura para o transtorno do sono, ou seja, para eles são a principal forma de tratar esse problema. Porém, há alternativas não farmacológicas que podem promover a redução da insônia, sem causar danos ao indivíduo. Algumas medidas como mudanças de hábitos alimentares, dormir em ambientes escuros, fazer exercícios físicos, regularidade no horário de dormir e acordar estão sendo aplicadas para esse fim. As queixas em relação à falta do sono são recorrentes e ocorrem principalmente em idosos, mulheres e crianças com espectro do autismo. Nota-se também que é grande o uso irracional de fármacos como benzodiazepínicos, no intuito de reestabelecer o sono. É também crescente a busca de medidas não farmacológicas com o mesmo fim, sendo que estas geralmente não causam danos ao organismo humano, ajudam na manutenção do sono e promovem a melhora da qualidade de vida dos pacientes que sofrem com esse problema.

Palavras chaves: Insônia. Transtorno do sono. Tratamentos para Insônia. Benzodiazepínicos.