

TRATAMENTO DA INSÔNIA EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

KHARLA LETTICIA DE CASTRO LOIOLA CORREIA

INTRODUÇÃO: A insônia é um distúrbio do sono amplamente prevalente na sociedade contemporânea, afetando a qualidade de vida e o bem-estar de muitas pessoas. No âmbito da Atenção Primária à Saúde, o tratamento da insônia desempenha um papel crucial, uma vez que é muitas vezes a primeira linha de abordagem para indivíduos que enfrentam dificuldades para dormir. **OBJETIVOS:** Compreender a importância do tratamento da insônia na Atenção Primária à Saúde. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo qualitativa, quanto aos objetivos será do tipo exploratória, através das bases de dados scielo e google acadêmico com os descritores: insônia e atenção primária, no período de publicação que compreende entre 2017 a 2023, tendo como critério de inclusão: artigos da língua portuguesa, publicados nos últimos seis anos e nas bases de dados selecionadas para o estudo, como critério de exclusão: artigos publicados em língua estrangeira, trabalhos publicados fora do período compreendido, em outras bases de dados diferentes das elencadas, artigos que divergissem da temática proposta. **RESULTADOS:** Existem diversos tratamentos eficazes para indivíduos com distúrbio de sono, bem como encontrados na literatura como, terapias Cognitivo-Comportamentais para Insônia (TCC-I), onde envolve a identificação de padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a insônia e a aplicação de técnicas para modificá-los. Bem como uma abordagem multidisciplinar, envolvendo diferentes profissionais de saúde, como médicos, psicólogos e terapeutas ocupacionais, para oferecer uma gama completa de intervenções e por fim a prevenção e educação, em que a conscientização sobre a importância do sono e o estabelecimento de hábitos saudáveis desde cedo têm sido enfatizados como medidas preventivas na Atenção Primária. **CONCLUSÃO:** O tratamento da insônia na Atenção Primária à Saúde desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados por esse distúrbio do sono. Através da identificação precoce, orientação adequada e implementação de intervenções personalizadas, é possível não apenas aliviar os sintomas da insônia, mas também promover hábitos de sono saudáveis e prevenir potenciais complicações a longo prazo.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde, Insônia, Tratamento, Qualidade de vida, Sono.