

ABORDAGEM DA INSÔNIA PELO MÉDICO DA FAMÍLIA: DESAFIOS E CONDUTAS

DAIANE APARECIDA SOARES DE SOUSA; LUIZA ALMEIDA CARNEIRO LEÃO; JULLIA GREQUE CALABREZ; LUANA MANHÃES FERREIRA; ISABELLI QUEIROZ DE SOUZA MELO

INTRODUÇÃO: A insônia configura-se como uma questão de saúde pública, caracterizada pela experiência subjetiva de um sono inadequado, manifestando-se por dificuldades na iniciação ou manutenção do sono, despertares precoces e sensação de sono não restaurador, gerando impactos sócio ocupacionais diurnos. Trata-se do distúrbio do sono mais prevalente, com taxas que variam de 10% a 30% na população adulta, sendo dominante no sexo feminino e em indivíduos na faixa etária dos 40 anos. Devido à sua relevância e ao prejuízo substancial que pode causar na qualidade de vida, é fundamental um diagnóstico preciso e uma abordagem terapêutica eficaz. Distúrbios do sono são queixas frequentes na população atendida pela atenção primária e podem estar associados a um aumento do risco de doenças psiquiátricas, cardiovasculares e dependência química. O tratamento da insônia utiliza estratégias não farmacológicas e farmacológicas. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é considerada o padrão-ouro de tratamento, com benefícios sustentados em longo prazo, abordando diferentes fases do sono. A farmacoterapia deve ser considerada de acordo com subgrupos específicos e situações bem definidas. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é compreender a relevância do diagnóstico e da abordagem da insônia dentro do contexto da atenção primária à saúde. **METODOLOGIA:** A metodologia utilizada para esta análise envolveu uma revisão bibliográfica, por meio da pesquisa de artigos científicos nas bases de dados PUBMED e SCIELO. Foram empregados termos-chave como "insônia", "atenção primária", "médico da família" e "sono". A seleção incluiu artigos em línguas portuguesa e inglesa, com disponibilidade completa para consulta e em consonância com o propósito da análise. **RESULTADOS:** A anamnese é o principal instrumento para diagnosticar a insônia, devendo ser direcionada para avaliar queixas, sintomas e sinais característicos. É crucial distinguir a insônia de outros distúrbios do sono e causas secundárias, visto que cada um demanda tratamento específico. **CONCLUSÃO:** Diante da prevalência e das implicações clínicas da insônia, destaca-se a importância do médico da atenção primária em dominar as abordagens terapêuticas mais eficazes para variados cenários, evitando a prescrição inadequada de psicofármacos e recomendando terapias respaldadas por evidências científicas sólidas.

Palavras-chave: Insônia, Médico da família, Conduta, Sono, Saúde pública.