



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA INSÔNIA: PERCEPÇÕES DE UM INDIVÍDUO INSONE

BRUNA DE FRANCESCHI FIAMONCINI; SANDRA PAPESKY SABBAG; GABRIELLE CAROTTA

INTRODUÇÃO: Insônia é a dificuldade em iniciar ou manter o sono que traz prejuízo no funcionamento diurno do indivíduo nas esferas física, mental e/ou social. É um sintoma prevalente na população e tem consequências importantes para o indivíduo e a sociedade. As práticas integrativas e complementares (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Algumas PICS encontram-se disponíveis pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O abuso e/ou uso indiscriminado de medicamentos para insônia é um problema de saúde pública. O uso de PICS para insônia pode corresponder a uma opção terapêutica em casos selecionados, tornando necessário entender a percepção dos pacientes acerca do uso das mesmas. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo é conhecer a subjetividade de um indivíduo insone para entender o que o motiva a aderir às PICS ou quais as barreiras para adesão às mesmas. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo, exploratório, qualitativo. Foi realizada entrevista semiestruturada com uma voluntária no período de novembro a dezembro de 2019. Ela preenchia critérios de insônia do *International Criteria for Sleep Disorders*. **RESULTADOS:** A entrevistada é uma mulher jovem, com insônia e comorbidades. A mesma conhece várias PICS e já fez uso de algumas delas. Suas principais motivações para uso das PICS foram: experiência traumática com médico que atendia pelo método biomédico convencional, medo de dependência de medicamentos, preferência por tratamentos naturais e recomendação de familiar. **CONCLUSÃO:** A busca por um tratamento mais natural e a quebra de confiança entre médico e paciente pode servir como ponto importante de ruptura com o modelo biomédico atual, motivando o indivíduo a buscar alternativas, principalmente indicações de pessoas de seu círculo familiar/social. É frequente a omissão por parte dos pacientes do uso das PICS. Torna-se necessário que os médicos sejam capacitados em fitoterapia e plantas medicinais para insônia, pela frequência de seu uso domiciliar e seu risco de efeitos colaterais e interações medicamentosas. Mais pesquisas necessitam ser feitas para elucidar certas questões.

Palavras-chave: Insônia, Práticas integrativas e complementares, Medicina do sono, Fitoterapia, Tratamento.