

## FISIOPATOLOGIA E TERAPÊUTICA DA INSÔNIA: REVISÃO DE LITERATURA

**Suellen Cristine Lopes Oliveira<sup>1</sup>**  
**Elcio Ferreira Santana<sup>1</sup>**  
**Grazielle Brandão Coelho<sup>2</sup>**  
**Kênia Pereira Lemos Bastos<sup>3</sup>**  
**Cinthia Mara de Oliveira Lobato Schuengue<sup>4</sup>**  
**Fernanda Cristina Ferrari<sup>5</sup>**

**professorafernandaferrari@gmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** insônia; tratamento; fármacos; medicamentos.

### 1 INTRODUÇÃO

Define-se insônia como uma dificuldade em manter ou até mesmo iniciar o sono, além da impossibilidade de adquirir a sensação de sono reparador, causando prejuízo na qualidade de vida e das funções diurnas do paciente. Este problema acomete uma expressiva parte populacional. Critérios informados pelo DSM-5, estimam que 6% da população sofre com esta perturbação (De Paula *et al.*, 2023). Considerada multifacetada, a fisiologia da insônia é caracterizada como uma complexa interação de fatores psicológicos, sociais além dos biológicos. Pesquisas atuais resguardam a importância das disfunções neurobiológicas, bem como a desregulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), alterações na neurotransmissão, no sistema gabaérgico, serotoninérgico, hiperatividade do sistema nervoso simpático, na manutenção e etiologia da insônia (Bezerra *et al.*, 2024). Pode-se explicar fisiologicamente as alterações no sistema neuroendócrino, no aumento considerável do cortisol, no sistema nervoso com a elevação da frequência cardíaca em detrimento da sua variabilidade, ocorrendo a hiperativação cortical e alteração no metabolismo como causas possíveis a insônia (De Paula *et al.*, 2023). No entanto, a fisiopatologia da insônia ainda se apresenta de maneira incerta. Há certa dificuldade na criação de um consenso devido a diversa gama de sintomas e a associações com outras comorbidades. Faz-se indispensável a identificação dos fatores causais a fim de proporcionar direcionamento no tratamento da insônia (Morbeck, 2020). Portanto, objetiva-se através deste trabalho, elaborar uma revisão bibliográfica a respeito da fisiopatologia da insônia bem como as opções de tratamento disponíveis. Trabalhos

---

<sup>1</sup> Acadêmicos de Farmácia no Centro Universitário Vértice - Univértix.

<sup>2</sup> Farmacêutica e Especialista em Docência do Ensino Superior. Mestre em Ciências Farmacêuticas. Acadêmica do curso de Medicina do Centro Universitário Vértice – Univértix.

<sup>3</sup> Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice - UNIVÉRTIX, Matipó-MG.

<sup>4</sup> Enfermeira, Mestre e Doutora em Educação. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó- MG.

<sup>5</sup> Farmacêutica, Mestre e Doutora em Ciências Farmacêuticas. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó- MG.

como este são de extrema importância, visto que fomenta discussões e pesquisas, divulga e reúne informações para um acesso atualizado e com bases científicas.

## 2 METODOLOGIA

O estudo em questão tem natureza qualitativa, de caráter exploratório. Essa revisão bibliográfica envolve aspectos farmacológicos e não farmacológicos bem como a fisiopatologia da insônia. Foi elaborado através de buscas em plataformas digitais como Google Acadêmico, PubMed e *Scielo*, utilizando como descritores combinados pelo operador booleano “and”: “insônia”; “tratamento”; “fármacos”; “medicamentos”. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos disponíveis na íntegra e gratuitamente, publicados nos últimos 10 anos e adequados ao tema. Os critérios de exclusão foram: artigos indisponíveis de forma gratuita e inadequados ao tema proposto. Foram encontrados com base nos dados, 156 artigos correlacionados, realizando-se 13 artigos para leitura completa, sendo 3 excluídos por inadequação. Os demais foram analisados, tendo sido seus dados sistematizados em forma de texto para fundamentar a proposta deste trabalho.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tratamento da insônia é complexo, ponderando uma abordagem que diversifica os aspectos que envolvem o distúrbio do sono em questão. Utiliza-se intervenções farmacológicas e não farmacológicas que objetivam trazer ao paciente qualidade de sono e alívio dos sintomas que se apresentam durante o dia e estão ligados à insônia. Denota-se abordagens terapêuticas como a terapia cognitivo comportamental (TCC), a utilização de técnicas como a higiene do sono e relaxamento, tendo em vista o reconhecimento advindo das novas intervenções em primeira linha que há no tratamento de insônia crônica (Bezerra *et al.*, 2024). Uma hipótese declarada em literaturas, envolve o sedentarismo nas práticas de manutenção da insônia. Por isso, como tratamento não medicamentoso, a prática de atividade física é descrita como protetora de doenças crônicas, transtornos somáticos e regulação do sono. Além disso, a psicoterapia envolve a educação e higiene do sono, junto a psicoeducação sobre práticas de mudança, criação de hábitos e rotinas mais saudáveis denotam grande evolução e até mesmo a eliminação da insônia e seus sintomas (Soares, 2022). Pesquisas realizadas apontaram que o tratamento não farmacológico produz efeitos duráveis quando comparados a terapia farmacológica e mantém os resultados e melhorias por um período entre 12 e 24 meses (Coradin *et al.*, 2024). O tratamento farmacológico ideal deveria ser de ação rápida, com duração de 8 h e sem efeitos adversos residuais, o que não existe, infelizmente. Os medicamentos devem ser utilizados de forma cautelosa, como segundo plano aderido ao tratamento alternativo não farmacológico (Riemann *et al.*, 2023; Shaha, 2023). Os benzodiazepínicos, classe de hipnóticos de maior popularidade no meio hospitalar, são responsáveis pela melhoria da insônia em detrimento do sono REM, porém observa-se aumento de massa gorda e diminuição de massa magra no paciente, além de possuir efeitos secundários como a dependência e sonolência durante o dia (Capiou *et al.*, 2023). Medicamentos não-benzodiazepínicos, são considerados mais seguros e têm menor risco de dependência. Um exemplo comum, o zolpidem, é eficaz na indução do sono, mas não em sua manutenção. A melatonina, um hormônio que tem a produção reduzida no envelhecimento, também funciona como hipnótico e cronobiótico no auxílio a regulação do ritmo cardíaco de quem possui insônia primária e é

considerado suplemento alimentar. Os anti-histamínicos de primeira geração apresentam efeito sedativo pela antagonização dos receptores H1. Os antidepressivos tricíclicos foram muito utilizados no passado no tratamento da insônia. Atualmente, entende-se que os efeitos adversos são superiores aos benefícios (Da Silva, Soliani e Sanches, 2022). A trazodona, por exemplo, é um modulador de serotonina que induz a sedação, mas tem como efeitos cefaleias, arritmias, xerostomia e náuseas (Wichniak, Wiersbicka e Jarema, 2021). Entretanto, aconselha-se a introdução de um tratamento farmacológico na insônia, apenas se o impacto da mesma for significativo na qualidade de vida do paciente, ou se o quadro estiver associado a patologias concomitantes e prejudicando atividades cotidianas (Coradin *et al.*, 2024).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações fornecidas pela pesquisa, é crucial destacar a importância do uso adequado dos medicamentos. Em uma sociedade cada vez mais imediatista e com um aumento nos casos de sintomas relacionados à insônia, observa-se que o tratamento não farmacológico ainda não é amplamente adotado em comparação ao tratamento medicamentoso. Portanto, é essencial promover o uso crescente de terapias alternativas, considerando os benefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde integral. É fundamental incentivar a produção de mais estudos como este, de modo a levar esses temas à discussão nos âmbitos social e acadêmico, visando conscientizar e engajar a população em relação ao uso racional da farmacoterapia.

#### REFERÊNCIAS

CAPIAU, A.; HUYS, L.; VAN POELGEEST, E.; VAN DER VELDE, N.; PETROVIC, M.; SOMERS, A. Therapeutic dilemmas with benzodiazepines and Z-drugs: insomnia and anxiety disorders versus increased fall risk: a clinical review. **European Geriatric Medicine**, [S.l.], v. 14, p. 697-708, dez. 2022. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10447278/pdf/41999\\_2022\\_Article\\_731.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10447278/pdf/41999_2022_Article_731.pdf). Acesso em: 22 jul. 2024.

CORADIN, R. B.; LAZZARI, K. S.; BAILO, D. W.; BARBOSA, L. L.; RODRIGUES, K. S. F.; TAKAKUA, F. C.; ALVES, L. S. da S. A complexidade dos distúrbios do sono: análise profunda do quadro clínico e estratégias terapêuticas da insônia: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 7182–7191, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67599>. Acesso em: 21 jun. 2024.

DA SILVA, L. A. T.; SOLIANI, F. C. de B. G.; SANCHES, A. C. S. Hipnóticos-z no tratamento da insônia. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 30, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12663>. Acesso em: 21 jun. de 2024.

DE PAULA, R. M.; HOURANI, H. C.; TRIVELLI, G. G. B.; KARAJAH, O.; NUNES NETO, G. S. X.; AIRES, M. M. G. Acidente vascular cerebral: Explorando a fisiopatologia e distúrbios do sono. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 10, julho, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43382>. Acesso em: 21 jun. 2024.

BEZERRA, L. M. R.; QUINTINO, B. de J.; OLIVEIRA, P. R.; SILVA, Á. F. O. A. da; MOREIRA, P. H. de O.; TACÃO, L. C.; ROCIO, C. C. C. S.; SOUSA, E. M. de. Bases Fisiopatológicas E Tratamento Multidisciplinar Da Insônia: Uma Revisão Bibliográfica Da Literatura. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. e535041, 2024. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5041/3482>. Acesso em: 21 jun. 2024.

MORBECK, M. N. G. P. Avaliação da sensopercepção em pacientes com insônia. **CEUB – Educação Superior**, [S. l.], v.1, n.1, p.1, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14188>. Acesso em: 21 jun. 2024.

RIEMANN, D.; ESPIE, C. A.; ALTENA, E.; ARNARDOTTIR, E. S.; BAGLIONI, C.; BASSETTI, C.; BASTIEN, C.; BERZINA, N.; BJORVATN, B.; DIKEOS, D.; DOLENC, G. L.; ELLIS, J. G.; GARCIA-BORREGUERO, D.; GEOFFROY, P. A.; GJERSTAD, M.; GONÇALVES, M.; HERTENSTEIN, E.; HOEDLMOSER, K.; HION, T.; HOLZINGER, B.; JANKU, K.; JANSSON-FRÖJMARK, M.; JÄRNEFELT, H.; JERNELÖV, S.; JENNUM, P. J.; KHACHATRYAN, S.; KRONE, L.; KYLE, S. D.; LANCEE, J.; LEGER, D.; LUPUSOR, A.; MARQUES, D. R.; NISSEN, C.; PALAGINI, L.; PAUNIO, T.; PEROGAMVROS, L.; PEVERNAGIE, D.; SCHABUS, M.; SHOCHAT, T.; SZENTKIRALYI, A.; VAN SOMEREN, E.; VAN STRATEN, A.; WICHNIAK, A.; VERBRAECKEN, J.; SPIEGELHALDER, K. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. **Journal of Sleep Research**, [S. l.], v. 32, n. 6, nov. 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jsr.14035>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SHAHA, D. Insomnia Management: A Review and Update. **The Journal of Family Practice**, [S. l.], v. 72, n. 06, jul. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10416725/pdf/0720s31.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.

SOARES, T. E. **Manejo da insônia na atenção primária à saúde**. 2022. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Medicina de Família e Comunidade) - Universidade de Brasília, Brasília, 2022. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/38785/1/2022\\_TiagoEmanoelSoares\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/38785/1/2022_TiagoEmanoelSoares_tcc.pdf). Acesso em: 21 jun. 2024.

WICHNIAK, A.; WIERZBICKA, A.; JAREMA, M. Treatment of insomnia – effect of trazodone and hypnotics on sleep. **Psychiatria Polska**, [S. l.], v. 55, n. 4, p. 743–755, ago. 2021. Disponível em: <https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-125650-79806?filename=Treatment%20of%20insomnia%20.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2024.