

REDUÇÃO DA INSÔNIA DIMINUI ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS ATRAVÉS DE ABORDAGENS VIRTUAIS? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Flora Beatriz Campos Alcântara de Oliveira¹, Maria Luiza Passigatt Franco¹

E-mail: flora.alcantara@outlook.com

INTRODUÇÃO: A insônia tal qual transtornos de ansiedade pode afetar pacientes jovens, provocando repercussões em suas vidas diárias. Há abordagens baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Treinamento de Mindfulness Assistido por Neurofeedback e exercícios respiratórios realizadas de maneira virtual em ensaios clínicos controlados randomizados com abrangência de transtornos e doenças dentre as quais insônia e ansiedade podem, junto destas, ser observadas de forma simultânea. **OBJETIVOS:** Investigar, por meio de uma revisão sistemática, se determinada redução de insônia reduz simultaneamente a ansiedade em jovens que utilizaram meios virtuais para abordagem das mesmas. **MÉTODOS:** A presente análise abarcou ensaios clínicos controlados e randomizados publicados em inglês, nos últimos cinco anos, em humanos, utilizando a base de dados National Library of Medicine (MedLine). A busca pelos descritores e termos mencionados foi efetuada mediante consulta ao Medical Subject Headings (MeSH). Os descritores utilizados foram: *Young Adults, Sleep Initiation and Maintenance Disorders, Anxiety*. Artigos pilotos foram excluídos. A escala PRISMA foi utilizada no intuito de sistematizar o relato desta revisão. **RESULTADOS:** Inicialmente, foram encontrados 44 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, quatro artigos fizeram parte do escopo e análise final. O número total de participantes foi de 286, com média de 21.5 anos, sendo 181 do sexo feminino. A taxa de redução da insônia e da ansiedade não foi significativa no Programa de Treinamento de Mindfulness Assistido por Neurofeedback (NAMTP) ($p > 0,05$). A respiração consciente, uso do aplicativo SMILE e TCC acompanhada por e-mail apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$) para melhora da ansiedade, mas não para insônia. Apenas a abordagem por meio da TCC foi importante para a diminuição da insônia. **CONCLUSÃO:** A insônia, submetida a abordagens de Mindfulness, Terapia Cognitivo-Comportamental, exercícios de respiração e orientações de higiene do sono via aplicativo ou e-mail, embora possa ter melhorias isoladas, nesta investigação não foi possível associá-las a redução conjunta da ansiedade, sendo necessárias maiores investigações futuras.

Palavras-chave: Jovens, Insônia; Ansiedade

Área Temática: Medicina: Temas livres em Medicina