

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**MANEJOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
TRATAMENTO DA INSÔNIA CRÔNICA**

Laís Mileti Rocha (psi.laismileti@gmail.com)

Mariana Fernandes Ramos Dos Santos (mariana.ramos@afya.com.br)

Introdução:

A insônia é um dos transtornos do sono mais prevalentes, caracterizada pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, além da sensação de descanso não reparador. Esse quadro impacta diretamente a saúde física e mental, associando-se a sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e prejuízos no funcionamento diário. Sua natureza bidirecional com transtornos psiquiátricos reforça a complexidade do problema, tornando essencial a busca por intervenções eficazes e seguras.

Objetivo:

Analisar os principais manejos utilizados pela Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I), revisando suas técnicas, fundamentos teóricos e evidências de eficácia na melhora da qualidade do sono e da qualidade de vida.

Métodos:

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, baseada na análise de artigos científicos, livros e documentos institucionais relevantes. Foram selecionados estudos que abordam a aplicação da TCC-I e seus resultados clínicos,

priorizando produções recentes e de reconhecida relevância na área da Psicologia e da Saúde. Os conteúdos foram organizados de forma crítica e interpretativa, conforme os objetivos do estudo.

Resultados:

A literatura evidencia que a TCC-I é o tratamento de primeira linha para a insônia crônica, apresentando eficácia consistente e duradoura. Entre as principais técnicas destacam-se o controle de estímulos, a restrição do tempo na cama, a higiene do sono e a reestruturação cognitiva. Essas estratégias atuam na modificação de comportamentos disfuncionais e crenças negativas relacionadas ao sono, promovendo redução da latência para dormir, diminuição de despertares noturnos e melhora na percepção de descanso. Além disso, a abordagem contribui para a redução da hiperativação cognitiva e emocional, favorecendo mudanças sustentáveis.

Conclusão:

A TCC-I mostra-se uma intervenção eficaz, segura e baseada em evidências para o tratamento da insônia, com impactos positivos na saúde mental e na qualidade de vida. Diferentemente de abordagens exclusivamente farmacológicas, promove mudanças duradouras e fortalece a autonomia do paciente. Diante disso, destaca-se a importância de ampliar o acesso a essa abordagem, investir na formação de profissionais capacitados e fortalecer estratégias de educação em saúde, visando uma compreensão mais ampla e um manejo mais efetivo da insônia.

Palavras-chave: insônia; privação de sono; terapia comportamental; sono; saúde mental.