



## COMUNICAÇÃO ORAL COORDENADA

### *Procedimentos em Atenção Primária à Saúde*

#### Como abordar a insônia em idosos na Atenção Primária à Saúde

Diângeli Soares. Prefeitura Municipal de São Bernardo do Campo. [dsoares08@gmail.com](mailto:dsoares08@gmail.com)

**Introdução:** Entende-se por insônia a dificuldade de iniciar ou manter o sono, bem como a presença de sono não reparador. Sua prevalência na Atenção Primária à Saúde (APS) é alta e pode chegar a até 50%. Os Idosos são um grupo particularmente inclinado a apresentar-se com insônia, o que pode ser explicado tanto pelas alterações arquiteturais do sono, quanto pelas comorbidades associadas ao envelhecimento.

**Objetivos:** O presente estudo é uma revisão bibliográfica de literatura, que tem por objetivo a) aumentar a sensibilidade dos profissionais da APS às causas mais prevalentes de insônia, b) diversificar o seu arsenal terapêutico e c) Impactar positivamente na qualidade de vida do paciente idoso.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** Para atingir estes objetivos, foi realizada uma Revisão Bibliográfica de Literatura com os descritores “Insônia/Insomnia”, “Distúrbios do Sono/Sleep Disturbances” “Primary Care” e “Elderly” nas bases de dados MEDLINE, IBECs e LILACS. A busca resultou em 58 artigos, dos quais foram selecionados 10. Os critérios de inclusão foram 1) foco na abordagem diagnóstica e terapêutica; 2) Aplicabilidade no cotidiano da Atenção Primária à Saúde; 3) Data de publicação máxima de cinco anos.

**Resultados:** Foram selecionados um ensaio clínico, três estudos transversais e seis revisões de literatura. As causas mais prevalentes de insônia em idosos podem ser divididas em: a) primárias b) secundárias e c) não patológicas. O marcador fundamental para o diagnóstico diferencial entre insônia patológica e benigna é o grau de disfunção diurna, expressa em sonolência e fadiga. A terapêutica da insônia em idosos envolve abordagens específicas, como CPAP e medicamentos, bem como abordagens não medicamentosas, das quais a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem se mostrado a mais exitosa. Terapias Alternativas e Complementares também têm sido estudadas, com graus diferentes de eficácia.

**Conclusão ou Hipóteses:** A insônia é prevalente em idosos e impacta negativamente em sua qualidade de vida. As terapias mais respaldadas na literatura são o uso de curto de prazo dos Agonistas dos Receptores de Benzodiazepínicos e a TCC. Abordar corretamente as causas benignas de insônia também é importante, tendo em vistas reduzir a exposição do paciente à intervenções médicas desnecessárias.

**Palavras-chave:** Insônia. Idosos. Atenção Primária à Saúde.