

**Evento:** XXX Jornada de Pesquisa ▾**TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA INSÔNIA: O PADRÃO-OURO
BASEADO EM EVIDÊNCIAS PARA O TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO
DA INSÔNIA¹****Arthur Ramos Trapp², Luã Henrique Urrutigaray³, Julia Rheinheimer Santos⁴,
Mardhorie Dos Santos Seidler⁵, Ana Monique de Bortoli Vieira⁶, Marcelo Montagner
Rigoli⁷**¹ Revisão de Literatura realizada por estudantes do curso de Psicologia da UNIJUÍ.² Estudante do Curso de Psicologia da UNIJUÍ.³ Bolsista PIBIC-CNPq; estudante do curso Psicologia da UNIJUÍ.⁴ Bolsista PIBEX do curso de Psicologia da UNIJUÍ.⁵ Enfermeira, Pós Graduanda em Gestão em Saúde pela USP, e Estudante do curso de Psicologia da UNIJUÍ.⁶ Psicóloga. Pós Graduanda pelo Instituto de Psicologia Baseada em Evidências (InPBE).⁷ Professor orientador. Doutor em Psicologia pela PUCRS. Professor do curso de graduação em Psicologia da UNIJUÍ.**INTRODUÇÃO**

A insônia constitui um dos problemas de saúde mental mais comuns e sérios da atualidade. Caracterizada por uma dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono, resultando em prejuízos significativos no funcionamento diurno e sofrimento clinicamente relevante, a insônia atinge cerca de 6% da população geral em seus critérios diagnósticos formais, enquanto aproximadamente 30% dos indivíduos relatam sofrer de seus sintomas. O impacto da insônia não se restringe à noite; ela está associada a altos custos sociais e afeta profundamente a vida diária, manifestando-se em fadiga, alterações de humor, declínio da capacidade cognitiva e prejuízos nas relações sociais e no bem-estar físico (VAN DER ZWEERDE et al., 2019).

Tradicionalmente, o manejo da insônia se depara com um dilema clínico entre duas abordagens principais: a farmacológica e a não farmacológica. A farmacoterapia, embora popular e eficaz em curto prazo, é acompanhada por advertências significativas sobre efeitos adversos, risco de dependência e eficácia limitada a longo prazo. Em contrapartida, as terapias comportamentais, embora consideradas mais seguras e com potencial para benefícios duradouros, historicamente têm sido subutilizadas (PAL; BASU; GUPTA, 2023).

Neste cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) emergiu como a intervenção não-farmacológica mais robusta e estudada, sendo hoje considerada o



tratamento de primeira linha (padrão-ouro) pelas principais diretrizes clínicas europeias e americanas. A TCC-I é a modalidade comportamental mais pesquisada, com a vasta maioria das metanálises na área focando em seus componentes e eficácia. A razão para esta recomendação reside em sua base de evidências: a TCC-I não apenas demonstra uma eficácia comparável à dos medicamentos no curto prazo, mas, crucialmente, produz efeitos clinicamente significativos e duradouros, que se mantêm por até um ano após o término da terapia (PAL; BASU; GUPTA, 2023; VAN DER ZWEERDE et al., 2019).

Diante desta sólida base de evidências que posiciona a TCC-I como uma intervenção segura, eficaz e com benefícios sustentados, o objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão da literatura sobre este protocolo. Serão detalhados seus principais componentes, os mecanismos de mudança propostos e as evidências que sustentam seu status como a principal intervenção baseada em evidências para o tratamento da insônia crônica.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura. Realizou-se uma busca bibliográfica nas bases de dados SciELO, Google Scholar e PubMed, utilizando os seguintes descritores, em português e inglês: “Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia”, “TCC-I”, “Insônia”, “restrição do sono” e “controle de estímulos”. Os critérios de seleção priorizaram revisões sistemáticas e metanálises, bem como ensaios clínicos randomizados que investigassem a eficácia da TCC-I, seus componentes e sua comparação com abordagens farmacológicas. O material selecionado foi então analisado e sintetizado com o objetivo de apresentar um panorama robusto das evidências que sustentam a TCC-I como tratamento de primeira linha para a insônia crônica, detalhando seus mecanismos de mudança e sua superioridade a longo prazo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura, composta por revisões sistemáticas e metanálises de ensaios clínicos randomizados (RCTs), solidifica a TCC-I como uma intervenção de alta eficácia. Metanálises abrangentes demonstram que a TCC-I, seja em seu formato completo ou através de seus componentes, produz efeitos de moderados a grandes em desfechos primários da insônia. Os resultados indicam melhoras robustas na percepção subjetiva da severidade da insônia (medida pelo *Insomnia Severity Index* - ISI), na eficiência do sono (SE) e na redução da latência para o início do sono (SOL), com efeitos que se mantêm significativos por até 12



meses após o término do tratamento (VAN DER ZWEERDE et al., 2019; VAN STRATEN et al., 2018).

Quando comparada à farmacoterapia, a alternativa mais comum, a PBE posiciona a TCC-I como o tratamento de primeira linha. Guias de prática clínica baseiam essa recomendação em evidências que mostram que, embora os medicamentos hipnóticos possam ter uma eficácia similar ou até superior no curtíssimo prazo, a TCC-I demonstra benefícios mais duradouros e um perfil de segurança superior, sem os riscos de efeitos adversos, dependência e recaída associados ao uso de medicação (PAL; BASU; GUPTA, 2023; VAN DER ZWEERDE et al., 2019). A sustentabilidade dos ganhos terapêuticos é, portanto, o principal diferencial que confere à TCC-I seu status de "padrão-ouro".

Os mecanismos de mudança da TCC-I residem em uma abordagem multicomponencial que visa quebrar os ciclos cognitivos e comportamentais que perpetuam a insônia. O modelo teórico postula que a insônia crônica é mantida por um estado de hiperalerta fisiológico e cognitivo. A TCC-I atua sobre este estado através de componentes comportamentais e cognitivos. Os componentes comportamentais, como o **Controle de Estímulos** (restringir atividades na cama apenas ao sono e sexo) e a **Restrição do Sono** (limitar o tempo na cama ao tempo médio de sono real para aumentar a pressão homeostática do sono), são considerados os mais potentes (PAL; BASU; GUPTA, 2023). Eles atuam recondicionando o cérebro a associar a cama com o sono rápido e eficiente e consolidando o sono. O componente cognitivo foca na reestruturação de crenças disfuncionais e atitudes sobre o sono (ex: "preciso de 8 horas de sono para funcionar" ou "minha insônia é incontrolável"), que alimentam a ansiedade e o hiperalerta (HERTENSTEIN et al., 2022; VAN STRATEN et al., 2018). Ao intervir sobre esses fatores mantenedores, a TCC-I promove uma mudança sustentável nos padrões de sono, o que explica a durabilidade de seus efeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão narrativa da literatura reafirma, com base em evidências de alto nível, o status da Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) como a intervenção padrão-ouro para o tratamento da insônia crônica. A convergência dos achados de múltiplas metanálises demonstra que a TCC-I não apenas produz efeitos robustos e clinicamente significativos na redução dos sintomas da insônia, mas o faz com uma durabilidade superior à da farmacoterapia, consolidando-se como a abordagem mais segura e eficaz a longo prazo. A

força do protocolo reside em sua capacidade de intervir diretamente nos mecanismos comportamentais e cognitivos que perpetuam o transtorno, promovendo uma reeducação do sono com benefícios sustentáveis.

As conclusões aqui apresentadas, embora baseadas em um corpo de pesquisa sólido, devem ser contextualizadas. A principal limitação do campo, e um desafio para a saúde pública, é a baixa disponibilidade de terapeutas treinados em TCC-I, o que dificulta o acesso ao tratamento. Nesse sentido, as direções futuras da pesquisa devem se concentrar na otimização da implementação e escalabilidade da TCC-I. Isso inclui a contínua validação de formatos de entrega alternativos, como a terapia em grupo, a autoajuda guiada e, especialmente, as intervenções digitais (TCC-Id), que se mostram promissoras para superar as barreiras geográficas e de custo.

Em suma, a TCC-I representa um exemplo paradigmático do sucesso da Psicologia Baseada em Evidências: um tratamento desenvolvido a partir de um modelo teórico claro, rigorosamente testado e que oferece uma solução eficaz e duradoura para um problema de saúde prevalente. O desafio futuro não reside mais em provar sua eficácia, mas em garantir que este conhecimento chegue a todos que dele necessitam.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia, TCC-I e Insônia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HERTENSTEIN, Elisabeth et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, v. 62, 101597, 2022.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101597>

PAL, Arghya; BASU, Aniruddha; GUPTA, Ravi. Behavioural Treatment Considerations for Insomnia: a Review of Meta-analyses. *Current Sleep Medicine Reports*, v. 9, p. 257-264, 2023.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00264-7>



VAN DER ZWEERDE, Tanja et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia: A meta-analysis of long-term effects in controlled studies. *Sleep Medicine Reviews*, v. 48, 101208, 2019.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.08.002>

VAN STRATEN, Annemieke et al. Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, v. 38, p. 3-16, 2018.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2017.02.001>