

Como deve ser o manejo da insônia na APS?

O tratamento não farmacológico deve ser sempre indicado, isoladamente ou associado ao tratamento medicamentoso de pacientes com insônia crônica. O tratamento não farmacológico tem um papel fundamental na redução do uso não racional de indutores do sono e hipnóticos, uma vez que esses pacientes acabam utilizando de maneira equivocada essas medicações por longo período. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ser utilizada como tratamento inicial para a insônia crônica, uma vez que ela é efetiva (A)², apresentando resultados semelhantes aos do tratamento farmacológico (B)^{4,5}. Embora a TCC nos moldes tradicionais seja tarefa para o especialista, é possível adaptar alguns componentes, descritos a seguir, para serem aplicados por profissionais da atenção primária à saúde. Como a insônia, mais frequente, é aquela associada a transtorno psiquiátrico ou clínico, o tratamento farmacológico inicial compreende o tratamento do transtorno primário. Contudo, em alguns casos, pela gravidade, e pensando na qualidade de vida do paciente, opta-se por combinar também tratamento para insônia. Optando-se por tratar a insônia, sugere-se instituir também as medidas comportamentais descritas, já que apresentam eficácia semelhante ao tratamento farmacológico. Os fármacos com as melhores evidências para tratamento de insônia são os benzodiazepínicos e os hipnóticos não benzodiazepínicos.

