



# Terapia Cognitivo Comportamental para os Transtornos do Sono

## Jéssica Diniz Rodrigues Ferreira

Psicóloga CRP 04/46442

Terapeuta cognitivo-comportamental

MSc em Ciências Aplicadas à Saúde do Adulto (FM/UFMG)

Vice-coordenadora do PROEPSI | UFMG

Membro da Liga Mineira de Sono

### Contatos:

+55 31 9 9923-2518

[jessicadinizrf@gmail.com](mailto:jessicadinizrf@gmail.com)

O sono desempenha diversas funções essenciais no equilíbrio do organismo humano, incluindo a manutenção do ciclo circadiano, de processos metabólicos, regulação do humor e da atividade imunológica, bem como de processos neurais envolvidos na consolidação de memórias. Diante da complexidade das funções biológicas correlacionadas ao sono fica evidente que possíveis alterações em nosso ciclo de sono e vigília impactam diretamente em nossa **qualidade de vida**.

Para um tratamento adequado dos transtornos do sono, o primeiro passo é avaliar minuciosamente, em colaboração com o profissional de saúde com quem acompanha, as **características da sua dificuldade**, com o intuito de levantar as hipóteses diagnósticas mais prováveis. Existem inúmeros tipos de transtornos do sono e mais de um sistema internacional de classificação.

Os principais sistemas de classificação são: Classificação Internacional dos Transtornos do Sono (ICSD, 3ª edição, *American Academy of Sleep Medicine*, 2014); o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (*DSM-5*, *American Psychiatry Association*, 2013); e a Classificação Internacional de Doenças (*CID-11*).



### Transtornos do Sono-Vigília, de acordo com o DSM-5

Transtornos de insônia

Transtornos de hipersonolência

Narcolepsia

Transtornos do sono-vigília do ritmo circadiano

Transtornos do despertar do sono não-REM (parassonias)

Transtornos do pesadelo

Transtorno comportamental do sono REM

Síndrome das pernas inquietas

Transtorno do sono induzido por substância ou medicamentos



## Transtornos do sono, de acordo com o ICDS-3

Insônia

Transtornos respiratórios do sono

Transtornos centrais da hipersonolência

Transtornos do ritmo circadiano

Parassonias

Transtornos do sono relacionados a manifestações motoras

Outros transtornos do sono

A **insônia** é considerada o mais prevalente entre todos os transtornos de sono e o seu diagnóstico parte de uma avaliação das condições do sono, do desempenho do indivíduo em atividades durante o dia, do histórico de outras doenças e possíveis comorbidades médicas e/ou psiquiátricas. Por exemplo, é muito comum que um quadro de insônia seja desencadeado por um determinado fator estressor, em algum momento da vida, e acabe se tornando um quadro crônico que mantém e, ao mesmo tempo, é mantido por um quadro de ansiedade.

De uma forma geral, indivíduos que apresentam algum tipo de transtorno de sono buscam ajuda por apresentarem queixas significativas em relação à qualidade, quantidade e tempo de sono, além de prejuízos diurnos associados.

Após a definição do transtorno relacionado ao sono pelo qual você vem passando, as alternativas de tratamento podem variar de paciente para paciente e as orientações podem envolver intervenções farmacológicas, conduzidas por profissionais médicos, e não-farmacológicas, como a terapia cognitivo comportamental.

A **Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)** é considerada o tratamento não-farmacológico padrão-ouro para manejo dos transtornos do sono, bem como para diversos outros transtornos mentais como os transtornos de ansiedade, de humor, da personalidade, alimentares, entre outros.

Entre as principais características da TCC destacam-se as seguintes:

**Empirismo colaborativo**, que reforça o relacionamento colaborativo entre paciente e terapeuta, e que pressupõe a participação ativa de ambos na compreensão, validação e busca por soluções para as dificuldades do paciente;

**Psicoeducação**, estratégia terapêutica que oferece ao paciente meios progressivos de conhecer e entender as características do seu problema e, com isso, desenvolver habilidades para enfrenta-lo;

**Planejamento de estratégias focadas em objetivos** e estruturadas conforme o contexto de cada paciente;



**Comprometimento com evidências** científicas e com o diálogo com outras áreas da saúde.

A TCC aplicada aos transtornos do sono têm como objetivo inicial investigar os fatores cognitivos, isto é, pensamentos e crenças, e os fatores comportamentais desencadeantes e perpetuadores dos problemas relacionados ao sono. Para isso, algumas estratégias de registro são propostas, como o diário do sono, controle do humor, registro de pensamentos, entre outras. Cada proposta de registro é feita conforme as características da demanda de cada paciente e são minuciosamente explicadas e acompanhadas em cada sessão.

A partir desse mapeamento e ao longo desse processo, o próprio paciente passa a compreender melhor a sua dificuldade e percebe a necessidade de mudança. Neste momento, são trabalhadas estratégias cognitivo-comportamentais, baseadas em evidências científicas, para ajudá-lo a alcançar esse objetivo. Na TCC para insônia (TCC-I), por exemplo, os grandes grupos de estratégias são:

**Controle de estímulos** – manejo de estímulos contextuais e ambientais que favorecem a regularidade de um padrão de sono-vigília;

**Técnicas de relaxamento** – visam reduzir a intensidade e frequência de estresse,

tensão e ansiedade comumente associados aos problemas de sono;

**Técnicas cognitivas** – visam auxiliar o paciente a perceber e modificar padrões disfuncionais de pensamentos sobre o sono e as dificuldades apresentadas;

**Higiene do sono** – conjunto de informações mais gerais que visam estimular o paciente a adotar um estilo de vida mais favorável à qualidade do sono.

Vale ressaltar que cada uma dessas estratégias é adaptada às características de cada paciente e pode envolver questões não necessariamente relacionadas apenas ao sono. Muitas vezes, o sono é um termômetro indicador de dificuldades em outras áreas na vida e essa investigação também faz parte do processo terapêutico.

Referências:

Almondes et al., 2016. Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos de Sono. Ed. CRV.

Glovinsky & Spielman, 2017. You are getting sleepy: lifestyle-based solutions for insomnia. Ed. Diversion Books.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/in-depth/insomnia-treatment/art-20046677#:~:text=Cognitive%20behavioral%20therapy%20for%20insomnia%20is%20a%20structured%20program%20that,causes%20of%20your%20sleep%20problems>.

<https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/cognitive-behavioral-therapy-insomnia>