

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE INSÔNIA EM ADOLESCENTES COM ANSIEDADE

Maxsuel Oliveira de Souza

Egnaldo Manoel da Silva

Daniele Gonçalves Bezerra

Vanina Papini Góes Teixeira

Resumo: A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem psicológica muito utilizada para tratar insônia, pois a mesma promove mudanças de pensamentos e comportamentos nos sujeitos, reorganizando a rotina, tarefas e desenvolvendo hábitos saudáveis para o sono. O presente estudo tem por objetivo investigar os benefícios da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da insônia em adolescentes com ansiedade. Trata-se de um estudo de revisão da literatura, com abordagem descritiva. A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed, por meio dos Mesh Terms: insomnia, treatment, cognitive behavioral therapy, anxiety, teenagers juntamente do operador booleano AND. Os critérios de inclusão: estudos originais, publicados na íntegra entre os anos de 2013 a 2018, disponíveis no idioma inglês com o texto completo gratuitamente. Foram excluídos: artigos que abordassem a temática da insônia e ansiedade correlacionando a outros transtornos psicológicos. Dentre os estudos analisados, perceberam-se que os adolescentes em tratamento para insônia com as técnicas da terapia Cognitivo-Comportamental obtiveram os seguintes resultados: menor ansiedade 60% (3); início do sono mais rápido 60% (3); aumento na qualidade do sono 80% (4); redução da sonolência diurna 60% (3); relaxamento 10% (1). Também apresentaram mudanças de planejamento, diminuição das preocupações, tensões musculares e atividades autonômicas. Portanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental é eficaz para o tratamento da insônia e ansiedade, em razão de que provocam mudanças significativas nos comportamentos e pensamentos dos adolescentes, evidenciando uma melhora na qualidade de vida e eliminando o problema de forma gradativa.

Palavras-chave: Insônia. Tratamento. Terapia Cognitivo-comportamental. Ansiedade.

Abstract: Cognitive-Behavioral Therapy is a psychological approach used to treat insomnia, as it promotes changes of thoughts and behaviors in the subjects, reorganizing the routine, tasks and developing healthy habits for sleep. The present study aims to investigate the benefits of Cognitive-Behavioral Therapy in the treatment of insomnia in adolescents with anxiety. This is a literature review study with a descriptive approach. The research was carried out in the PubMed database, through the Mesh Term: insomnia, treatment, cognitive behavioral therapy, anxiety, teenagers together with the Boolean operator AND. The inclusion criteria: original studies, published in full between the years 2013 to 2018, available in the languages in English with the full text for free. The following were excluded: articles that addressed the theme of insomnia and anxiety correlating to other psychological disorders. Among the analyzed studies, it was observed that the adolescents in insomnia treatment with Cognitive-Behavioral therapy techniques obtained the following results: lower anxiety 60% (3); fast onset of sleep 60% (3); increase in sleep quality 80% (4); reduction of daytime sleepiness 60% (3); relaxation 10% (1). They also presented planning changes, decreased concerns, muscular tensions and autonomic activities. Therefore, Cognitive-Behavioral Therapy is effective for the treatment of insomnia and anxiety, as it causes significant changes in the behaviors and thoughts of adolescents, evidencing an improvement in the quality of life and eliminating the problem in a gradual way.

Keywords: Insomnia. Treatment. Cognitive Behavioral Therapy. Anxiety.

1 INTRODUÇÃO

A insônia é um distúrbio prevalente em adolescentes estimando que entre 8% a 11% dos indivíduos poderão preencher aos critérios diagnósticos, a mesma pode gerar impossibilidades e dificuldades no adolescente em adormecer e permanecer dormindo durante todo o percurso da noite, consequentemente o impedindo de obter um sono benéfico e de qualidade (BLAKE et al, 2017). Gradisar e cols. (apud Blake e cols., 2017) afirmam que 53% dos adolescentes dormem menos de 8 horas por noite, e que 36% deles relatam dificuldades em adormecer. A insônia associada a ansiedade deixa os adolescentes em estado de vigília e alerta com pensamentos que os impedem de dormir (BLAKE et al, 2017).

Para guiar essa revisão elaborou-se a seguinte questão: Quais são os benefícios da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de insônia em adolescente com ansiedade? A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica muito utilizada para tratar insônia, pois a mesma promove mudanças de pensamentos e comportamentos nos sujeitos, reorganizando a rotina, tarefas e desenvolvendo hábitos saudáveis para o sono (BLAKE, M. et al. 2016). Sendo assim, o objetivo desse estudo é investigar os benefícios da TCC no tratamento da insônia em adolescentes com ansiedade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Gradisar e Crowley (2016) a adolescência é uma fase marcada por transformações e mudanças hormonais, físicas e sociais. Em que dão ao sujeito autonomia para lidar com as questões subjetivas de interesse próprio. Esses pesquisadores identificaram que na adolescência há uma diminuição do controle dos pais com relação as regras e horários de descanso do adolescente, dando a ele a responsabilidade para se organizar e desenvolver-se. Na pesquisa de Gradisar e Crowley (2016) os dispositivos eletrônicos podem viciar e prejudicar gradativamente a qualidade do sono dos adolescentes.

Afirma Blake e cols. (2017) que as mídias eletrônicas são um dos fatores predominantes para o aparecimento de transtornos do sono, em razão de que os adolescentes atualmente vêm substituindo o ritmo circadiano preferindo realizar as atividades durante à noite empregando a vigília. Esse método traz inúmeros prejuízos fisiológicos ao adolescente, pois com a luminosidade excessiva nos olhos há um atraso na liberação de melatonina, diminuindo a qualidade e a duração do sono, situação essa, que futuramente poderá causar problemas crônicos.

Os distúrbios do sono podem estar correlacionados a problemas emocionais e comportamentais (HORSCH et al., 2017). A ansiedade é uma preocupação excessiva que pode gerar medo no adolescente (BLAKE et al.,2017). Com o acúmulo de atividades noturnas a ansiedade pode originar a insônia deixando o adolescente impossibilitado de dormir, pois a sua mente ficará apresentando situações e pensamentos das atividades que

irão ser realizadas no dia seguinte, gerando nervosismo e medo. Na maioria dos casos a insônia pode estar relacionada à um quadro de ansiedade, fatores estressantes, uso de fármacos ou uma patologia associada (MORRIS, 2016).

O tratamento para a insônia pode decorrer por meio da psicoeducação e higiene do sono, mas quando relacionada ao forte indicio de ansiedade necessitará de uma técnica mais apropriada e focada para a resolução de ambos os problemas. A Terapia Cognitivo-Comportamental na visão da insônia e ansiedade visa melhorar o sono e fornecer uma saúde mental de qualidade ao adolescente, através das técnicas: psicoeducação, higiene do sono, controle de estímulo, reestruturação cognitiva, restrição de sono, mindfulness e psicoterapia, em que auxiliam o adolescente na modificação dos hábitos inadequados (HORSCH et al., 2017; MORRIS, 2016)

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão da literatura, com abordagem descritiva. A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed, por meio dos Mesh Terms: insomnia, treatment, cognitive behavioral therapy, anxiety, teenagers juntamente do operador booleano AND. Os critérios de inclusão: estudos originais, publicados na íntegra entre os anos de 2013 a 2018, disponíveis no idioma inglês com o texto completo gratuitamente. Foram excluídos: artigos que abordassem a temática da insônia e ansiedade correlacionando a outros transtornos psicológicos.

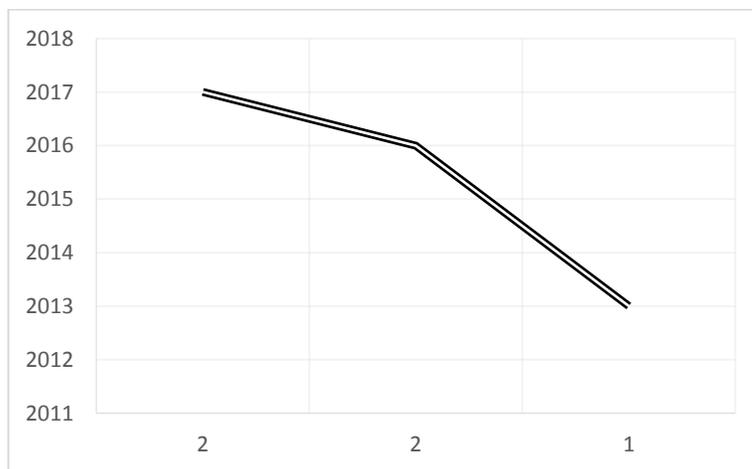
As análises dos artigos decorreram a partir dos títulos e resumos, selecionando os artigos que se adequassem aos objetivos propostos pelo estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados 11 artigos científicos, dos quais 5 atenderam aos critérios de elegibilidade do estudo. Analisou-se que 100% dos artigos são publicados em periódico estrangeiro. Tendo os países de origem dos estudos: Austrália 60% (3), Reino Unido 20% (1), Holanda 20% (1).

No gráfico 1, mostra a distribuição de artigos por ano de publicação.

Gráfico 1 – Anos de publicação dos artigos selecionados (2013-2018)



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Em 2018 0% (0), 2017 40% (2), 2016 40% (2), 2015 0% (0) e 2013 20% (1). Na tabela 2, mostra os artigos selecionados para o estudo.

Tabela 2 – Artigos selecionados.

Nº	Artigos Selecionados	Ano
1	The sense Study: Treatment Mechanisms of a Cognitive Behavioral and Mindfulness-Based Group Sleep Improvement Intervention for At-Risk Adolescents	2017
2	The sense study: Post intervention effects of a randomized controlled trial of a cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep improvement intervention among at-risk adolescents.	2016
3	Delayed sleep phase disorder in youth.	2013
4	Mobile Phone-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Waitlist Controlled Trial.	2017
5	Internet-delivered cognitive behavior therapy for anxiety and insomnia in a higher education context.	2016

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Analisando os 5 artigos, identificou-se os resultados, técnicas e instrumentos utilizados nos estudos para o tratamento da insônia, na tabela 3.

Tabela 3 – Resultados, técnicas e instrumentos utilizados nos estudos

Nº	Resultados por nº de artigos	Técnicas e Instrumentos utilizados
1	1) menor ansiedade; 2) relaxamento; 3) início do sono mais rápido.	1) mindfulness; 2) higiene do sono; 3) questionários: sono e ansiedade 4) controle de estímulo; 5) estruturação cognitiva.
2	1) aumento na qualidade do sono; 2) início do sono mais rápido; 3) redução da sonolência diurna; 4) menor ansiedade.	1) higiene e educação do sono 2) motivação para mudança; 3) organização pessoal; 4) uso de mídias; 5) plano de sono; 6) mindfulness; 7) psicoterapia.
3	1) redução da sonolência diurna; 2) aumento na qualidade do sono.	1) tratamento medicamentoso; 2) higiene do sono; 3) controle de estímulos.
4	1) início do sono mais rápido; 2) redução da sonolência diurna; 3) aumento na qualidade do sono.	1) utilização de aplicativo: - diário do sono; - mindfulness; - exercícios para restrição do sono; - higiene e educação do sono. 2) psicoterapia.
5	1) menor ansiedade; 2) aumento na qualidade do sono.	1) inventário de ansiedade; 2) índice de qualidade de sono; 3) higiene do sono; 4) controle de estímulo.

Obs.: Os artigos científicos estão organizados conforme a ordem numérica da tabela 2.

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Segundo a Tabela 3, perceberam-se que os adolescentes em tratamento para insônia com as Técnicas da TCC obtiveram os seguintes resultados: menor ansiedade 60% (3); início do sono mais rápido 60% (3); aumento na qualidade do sono 80% (4); redução da sonolência diurna 60% (3); relaxamento 10% (1). Segundo Blake e cols. (2017) os adolescentes apresentaram mudanças de planejamento, diminuição das preocupações, tensões musculares e atividades autonômicas após o tratamento da ansiedade e insônia.

Foram identificados a prevalência dos principais tratamentos nos artigos: mindfulness 60% (3); higiene do sono 60% (3); controle de estímulo 60% (3); higiene e educação do sono 40% (2); psicoterapia 40% (2); reestruturação cognitiva 20% (1); tratamento medicamentoso 20% (1). Segundo Blake et al. (2016) ainda há muito a ser pesquisado sobre as intervenções da TCC no sono dos adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental é eficaz para o tratamento da insônia e ansiedade, em razão de que provocam mudanças significativas nos comportamentos e pensamentos dos adolescentes, evidenciando uma melhora na qualidade de vida e eliminando o problema de forma gradativa.

REFERÊNCIAS

BLAKE, M. et al. The sense Study: Treatment Mechanisms of a Cognitive Behavioral and Mindfulness-Based Group Sleep Improvement Intervention for At-Risk Adolescents. **Sleep**. v. 1, n. 40, 2017.

BLAKE, M. et al. The SENSE study: Post intervention effects of a randomized controlled trial of a cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep improvement intervention among at-risk adolescents. **J Consult Clin Psychol**. v.84, n. 12, pag. 1039-1051, 2016.

GRADISAR, M; CROWLEY, S.J. Delayed sleep phase disorder in youth. **Curr Opin Psychiatry**. v. 26, n. 6, pag. 580-5. 2013.

HORSCH, C.H. et al. Mobile Phone-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Waitlist Controlled Trial. **J Med Internet Res**. v.19, n. 4. 2017.

MORRIS, J. Internet-delivered cognitive behavior therapy for anxiety and insomnia in a higher education context. **Anxiety Stress Coping**. v.29, n. 4, pag. 415-31, 2016.