

Z z z z z z z ...

Psicólogos em São Paulo



E-book
**Guia de
Tratamentos
para Insônia**

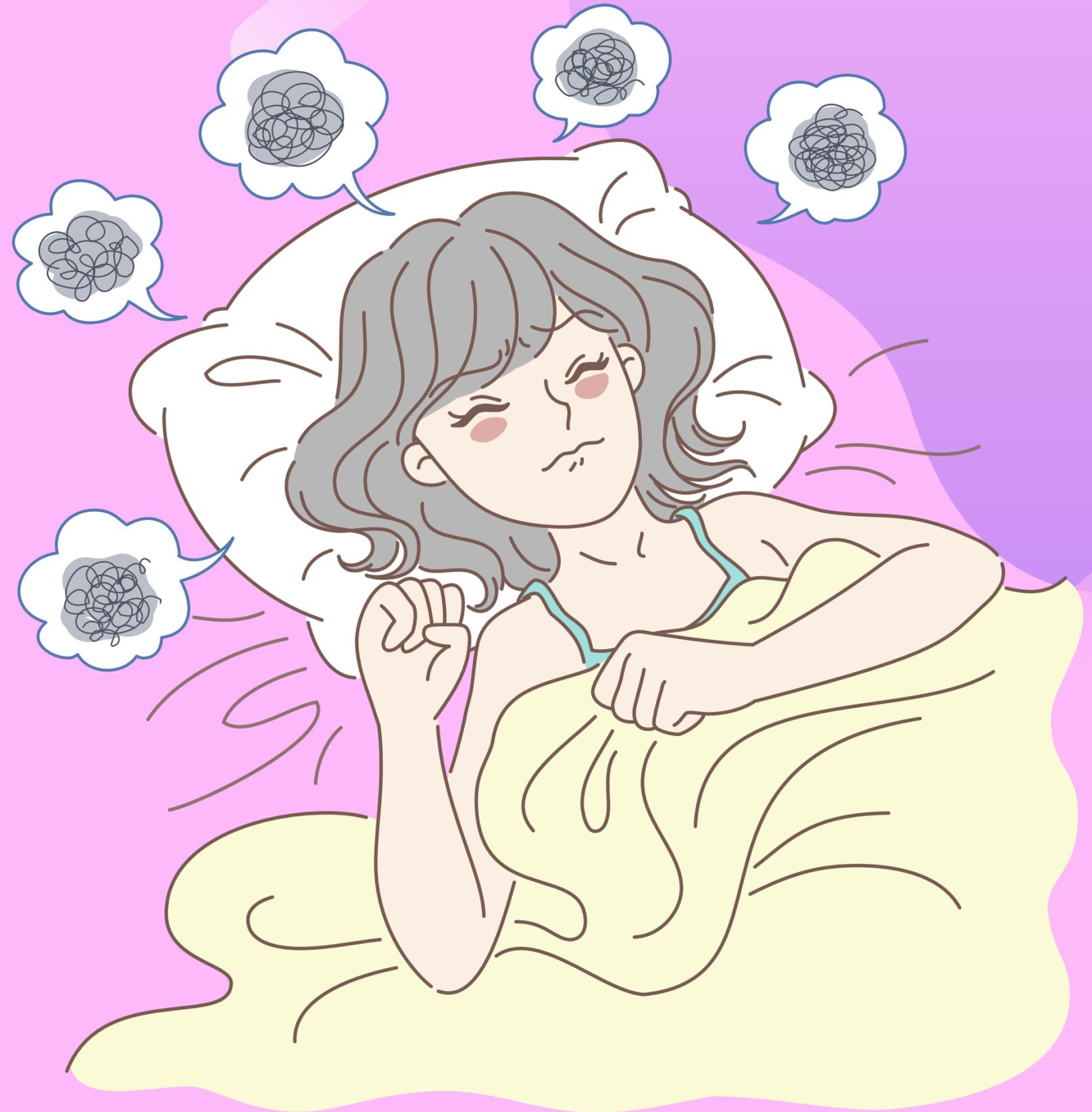
Sumário

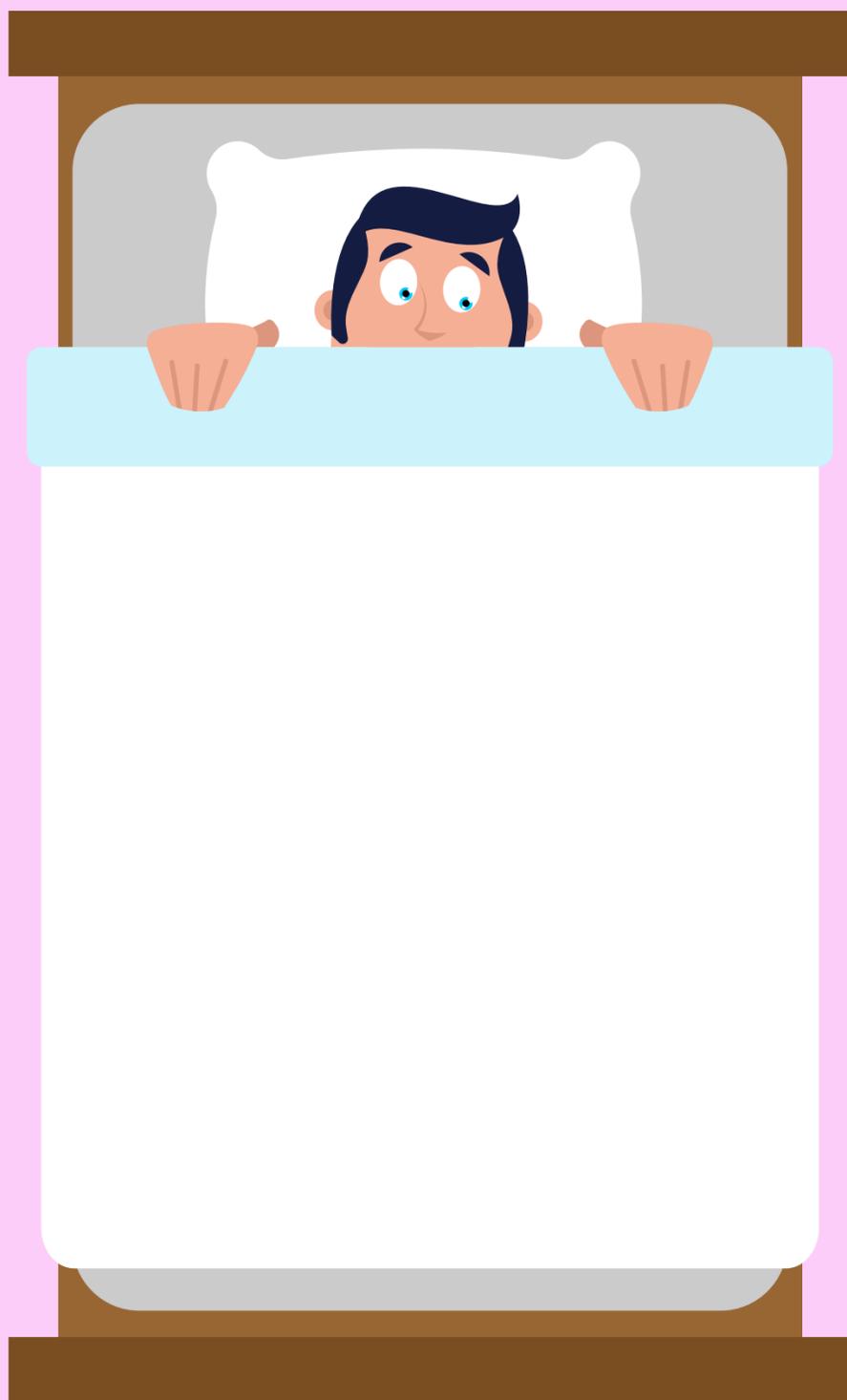
1. Insônia e ansiedade | 3
2. Insônia e outros males | 5
3. Terapia Cognitivo Comportamental para insônia | 7
4. Psicoterapia psicodinâmica para insônia | 10

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1

Insônia e Ansiedade





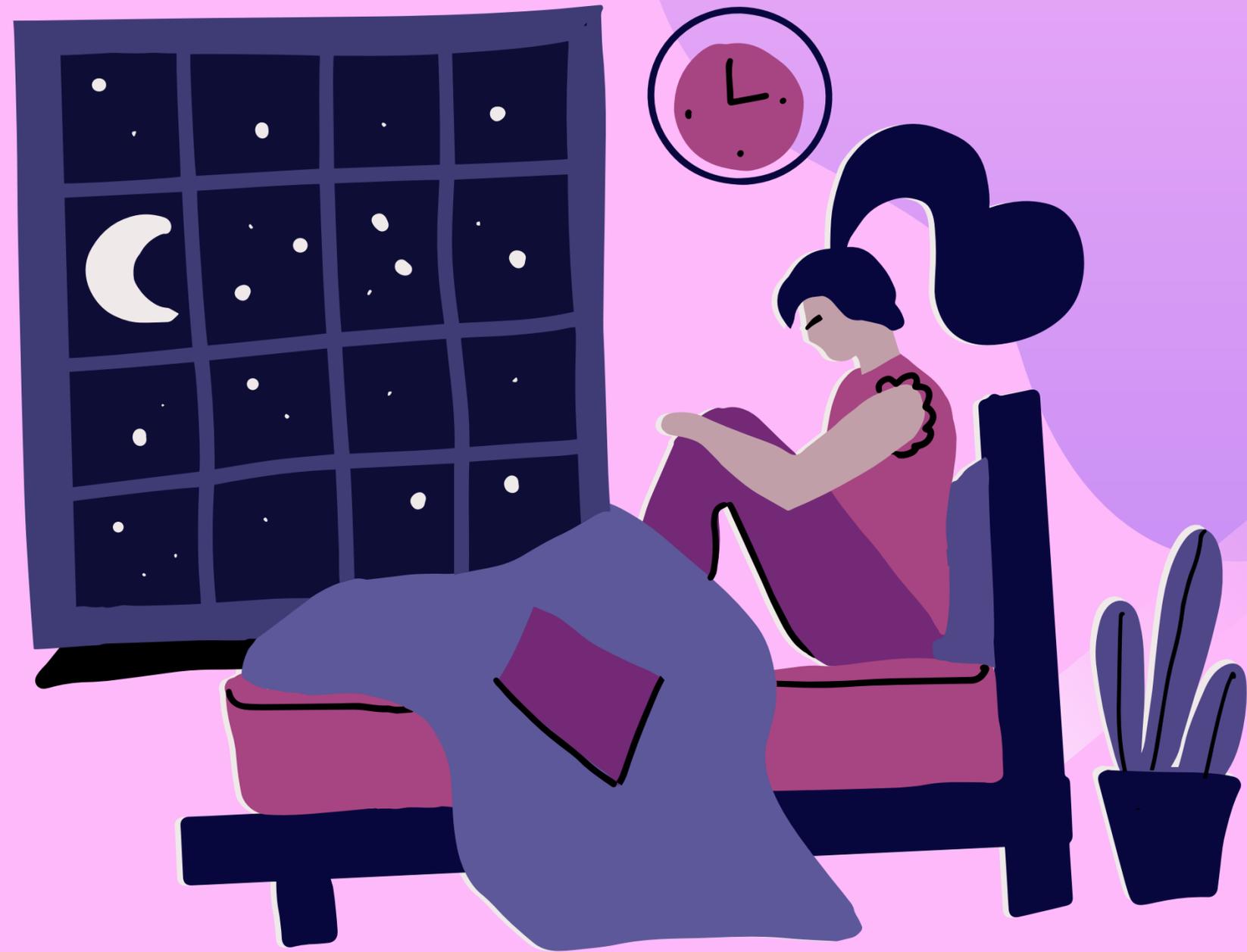
Introdução

Dificuldade de dormir ou manter o sono além de baixa qualidade do sono podem afetar nosso desempenho diário. É preciso se diagnosticar corretamente o problema e sua origem para oferecer o melhor tratamento para insônia. Vamos ver alguns dos tratamentos mais indicados para insônia. Ter dificuldade para começar a dormir ou manter o sono pode estar relacionado a situações vivenciadas no cotidiano. Inicialmente costumamos pensar em problemas físicos, algum desequilíbrio físico, hormonal etc para nossa tribulação para dormir e esquecemos que somos mais do que se vê. Uma boa higiene do sono, com horários regulares para ir para cama e outros hábitos saudáveis como boa alimentação e uma rotina de exercícios físicos podem promover uma boa noite de sono. Mas situações estressantes, emoções pungentes, pensamentos obsessivos ou outras questões podem influir para causar insônia. A escolha do tratamento adequado para a insônia depende dos sintomas específicos da insônia, da sua severidade e duração esperadas, das comorbidades presentes, da aceitabilidade das terapias por parte da pessoa atendida e da sensibilidade individual aos efeitos adversos medicamentosos, em caso de indicação médica.

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2

Insônia e outros males



Insônia e outros males

É habitual que a insônia esteja acompanhada de outros males, como depressão e ansiedade, entre outros. A investigação e resolução desta associação de duas ou mais enfermidades que aparecem de modo simultâneo é crucial para o restabelecimento do bem-estar. É essencial o tratamento adequado de patologia coexistente, no entanto, frequentemente, a insônia persiste apesar dessa terapêutica. Para além dos benefícios do tratamento em termos de duração e/ou qualidade do sono, a evidência sugere que o tratamento da insônia associada a uma ou mais patologias melhora também os prognósticos das comorbilidades em si, como a depressão, ansiedade, stress pós-traumático, dor crônica, dependência do álcool ou de cannabis.¹ Os objetivos primários do tratamento para insônia são a melhoria da qualidade e quantidade do sono e a melhoria das limitações do funcionamento diurno relacionadas com o transtorno.¹

¹ PARRA, Catarina Maria Comprido Monteiro. A insônia crônica em cuidados de saúde primários. 2016. Universidade de Coimbra. Dissertação de Mestrado.



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3

Terapia Cognitivo Comportamental para insônia



TCCI

A Terapia Cognitivo Comportamental tem sido recomendada, internacionalmente, para o tratamento da dor e da insônia.² A Terapia Cognitivo Comportamental para insônia (TCCI) visa a restabelecer a relação do sono com o ambiente para dormir, reduzindo o estado de excitação psicofisiológica que mantém a dificuldade para iniciar o sono, e, para isso, envolve estratégias como psicoeducação e higiene do sono, terapia de controle de estímulos, terapia de restrição de sono e terapia cognitiva.² A TCCI dirige-se a crenças e comportamentos relacionados com o sono que contribuem para a perpetuação da insônia. Atualmente, a TCCI é o tratamento padrão ouro recomendado como primeira linha de tratamento da insônia crônica, incluindo a insônia enquanto comorbidade.

² DE FÁTIMA KIRCHNER, Luziane; BUELA-CASAL, Gualberto; DOS REIS, Maria de Jesus Dutra. Terapia Cognitivo-Comportamental para dor e insônia em adultos: Revisão de ensaios clínicos. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 19, n. 4, p. 102-118, 2017.





TCCI

Estudos acerca da sua eficácia sugerem que cerca de 70 a 80% dos doentes atingem resposta terapêutica, dos quais 40% consegue remissão clínica completa.¹ A TCCI é uma intervenção multimodal que resulta da combinação de vários componentes como a restrição do sono, o controlo de estímulos, a terapia cognitiva, a terapia de relaxamento e a higiene do sono.¹ Tradicionalmente, o tratamento para insônia transcorre ao longo de 4 a 8 sessões, com uma duração de 30 a 60 minutos, distribuídas semanalmente, com período de 2 semanas pré-terapia, de forma a permitir uma automonitorização dos comportamentos relacionados com o sono.¹

¹ PARRA, Catarina Maria Comprido Monteiro. A insônia crônica em cuidados de saúde primários. 2016. Universidade de Coimbra. Dissertação de Mestrado.

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 4
**Psicoterapia
psicodinâmica
para insônia**

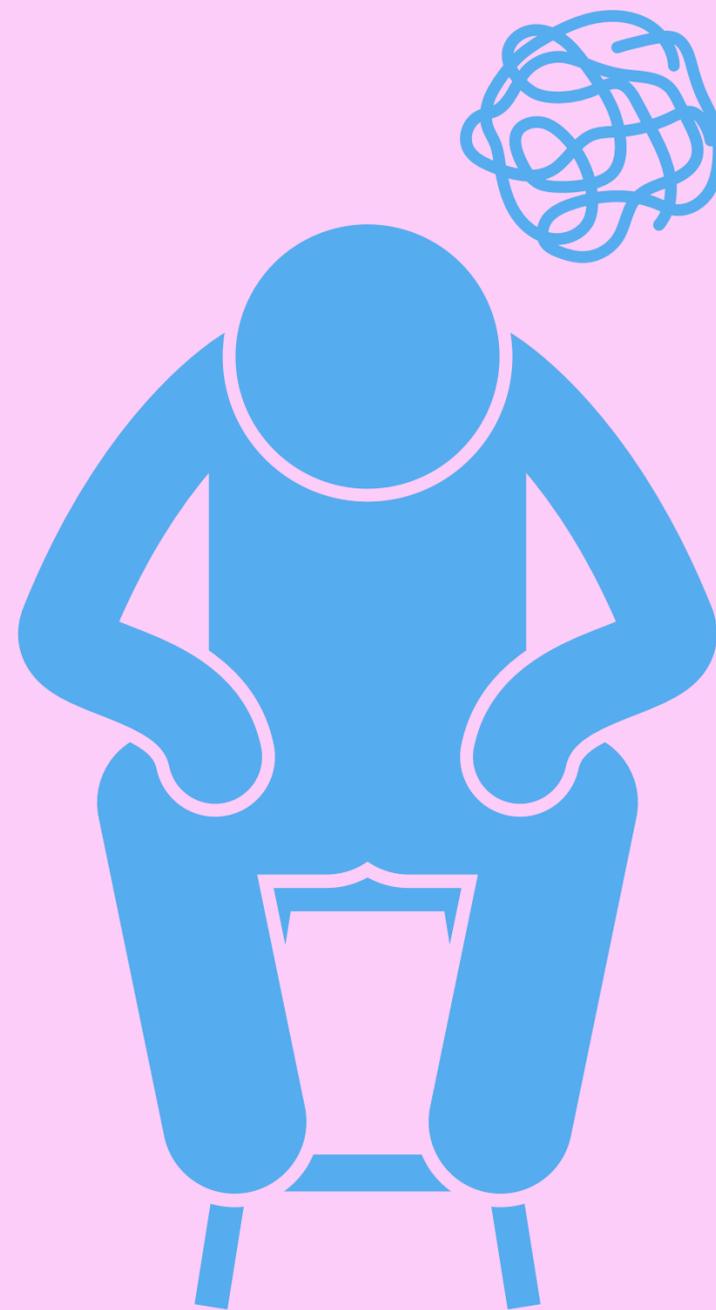




Psicoterapia

O termo psicossomático apareceu na literatura médica pela primeira vez no ano de 1818, pelo psiquiatra alemão Heinroth, tentando descrever uma forma particular de insônia, foi duramente atacado pelo conservadorismo da ciência de sua época.³ A constituição da obra Freudiana relacionadas com os fenômenos histéricos de conversão em que o inconsciente foi descoberto abre as portas de comunicação entre a psique e o somático (corporal).³ Nesse fenômeno as paralisias dos membros não eram explicadas por causa orgânicas, inicialmente os médicos da época, inclusive Freud, utiliza da hipnose como tentativa de cura dos sintomas, mas, no entanto a sintomatologia voltava.³ A psicanálise então começou a desenvolver a sua terapia da fala que atualmente influencia diversas outras técnicas e teorias que focalizam a dinâmica inconsciente e interna de nossa psique- práticas chamadas de psicodinâmicas.

³ FERREIRA, Lucas Silva; DE MELLO, Magda Medianeira. PACIENTES SOMATIZADORES NA PSICANÁLISE. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 4, n. 2, 2019.



Psicoterapia

Somente através do método da associação livre na clínica é que os sintomas puderam ser abrandados ou cessados, inaugurando-se como a principal regra de funcionamento da ciência dos fenômenos inconscientes.³ Com dificuldade de organizar-se internamente, seus afetos, pensamentos e energia, as pessoas recorreriam automaticamente a manifestações de questões inconscientes sobre o seu corpo, seu soma. Assim, a psicanálise e as psicoterapias que inspirou atuam com atenção às raízes da expressão de transtornos físicos construindo uma relação de causalidade de diferentes dimensões que proporcione alívio de sintomas solucionando estruturas psíquicas desequilibradas.

3 FERREIRA, Lucas Silva; DE MELLO, Magda Medianeira. PACIENTES SOMATIZADORES NA PSICANÁLISE. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 4, n. 2, 2019.

Tratamento

O tratamento para insônia nas psicoterapias psicodinâmicas procura desvendar os laços dinâmicos entre sintomas e suas origens para tratar as causas. Por que a insônia acontece? Como vimos há muitos fatores envolvidos com o desenvolvimento e manutenção da insônia. Alguns casos necessitam de avaliação profissional para um diagnóstico e tratamento precisos. Entre as opções de tratamento para insônia temos a terapia cognitivo-comportamental que mira fatores relacionados com a perpetuação da insônia e é comprovadamente eficaz no tratamento a longo prazo da insônia crônica, praticamente sem efeitos negativos.² Também contamos com as psicoterapias psicodinâmicas como tratamentos indicados para insônia.

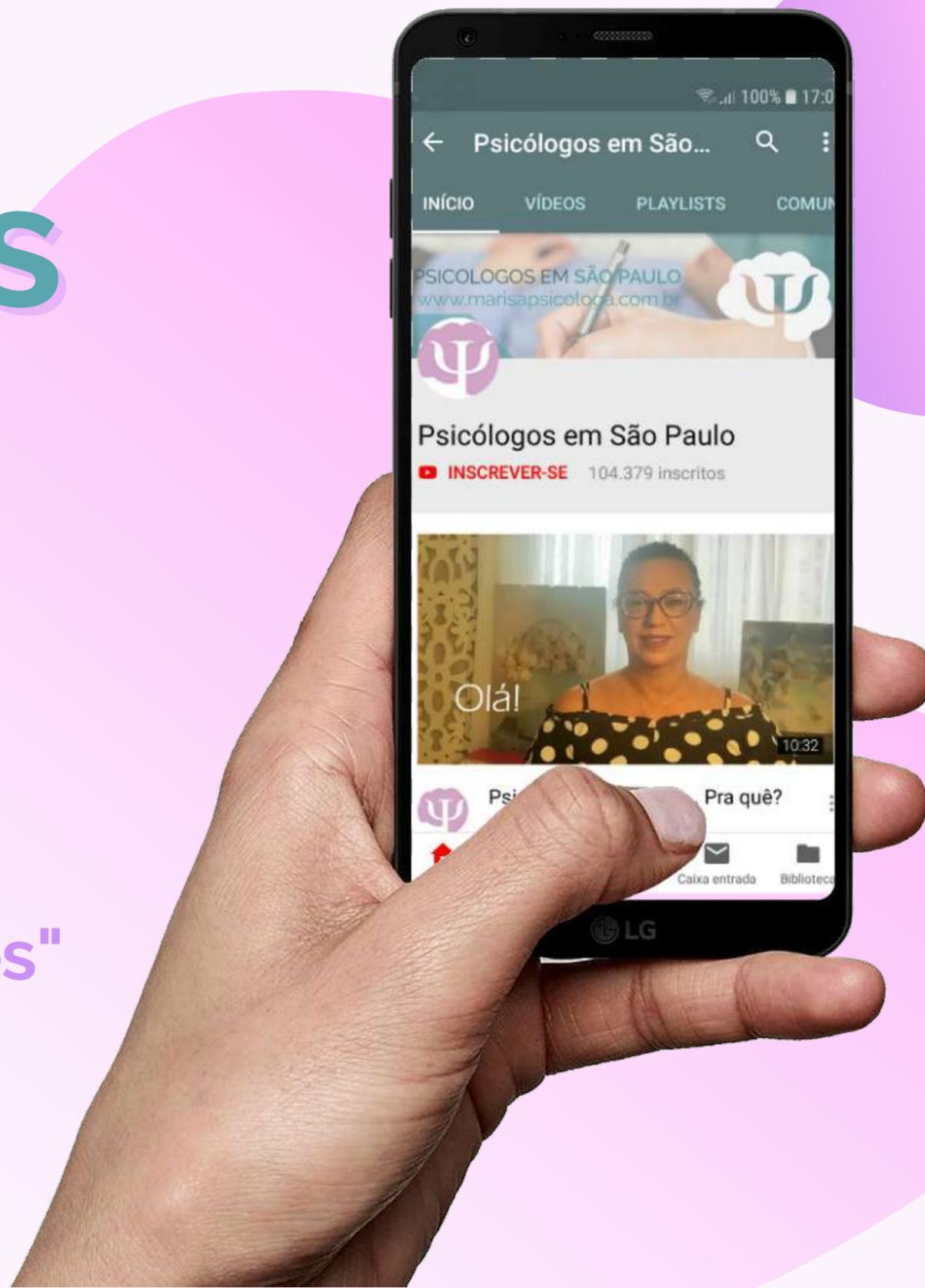
Marque uma avaliação conosco para dormir com tranquilidade mais uma vez!



Assista vídeos exclusivos!

Produzimos semanalmente com carinho para você.

Assine nosso canal no YouTube e clique no "sininho das notificações"



Saiba mais:



(11) 99787 -451

WHATSAPP - Clique aqui e envie uma mensagem



Telefone

(11) 3262-0621



Site

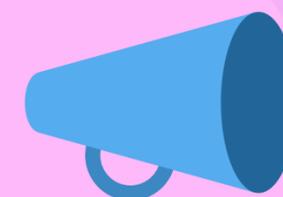
www.marisapsicologa.com.br



Endereços

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 - Paulista;

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 - Consolação.



Redes Sociais



Página - Psicólogos em São Paulo



Canal - Psicólogos em São Paulo



@psicologomarisa



@psicologoemsaopaulo