



INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA PARA MANEJO DOS DISTÚRBIOS DO SONO

Autor: Katie Moraes de Almondes (UFRN)

Resumo: Os distúrbios de sono são hoje considerados um problema de saúde pública pela elevada incidência (30 a 50% da população) e pelas graves consequências resultantes destes como acidentes no trabalho e no trânsito, problemas de saúde (alterações cardiorespiratórias, diabetes, hipertensão, depressão, ansiedade), tempo prolongado nas internações em hospitais, e problemas no desempenho cognitivo (dificuldades de concentração, redução da atenção, problemas de memória). Uma outra preocupação surge quando se avalia as atitudes dos indivíduos que relatam distúrbios do sono, pois mais de 70% não procuram ajuda médica ou um serviço de medicina de sono e sim tentam utilizar rotinas inadequadas ou hipnóticos, o que tende a causar o “efeito rebote” (o distúrbio de sono piora). Por outro lado, os profissionais da área de saúde e áreas afins não avaliam rotineiramente o padrão do ciclo sono-vigília de seus pacientes e também não valorizam suas queixas de distúrbios de sono. Estes achados trazem para os profissionais que fazem psicologia da saúde um grande desafio, que é intervir tanto na população geral quanto junto aos profissionais da saúde e de áreas da psicologia que desenvolvam trabalhos em saúde, com o objetivo de mostrar a importância da avaliação do sono dos pacientes e a valorização e tratamento do mesmo. Este desafio torna-se mais importante junto aos grupos de risco em desenvolver distúrbios de sono: trabalhadores em turnos, profissionais da saúde, estudantes (crianças e adolescentes), idosos e pacientes internados. Além disso, trabalhos experimentais têm evidenciado o papel da cognição no controle do sono e a eficácia de tratamentos não farmacológicos (terapêuticos) no manejo dos distúrbios de sono, visto que as alterações comportamentais são os principais componentes causais destes distúrbios. Isto sinaliza para a importância do tema para o conhecimento dos psicólogos. Neste sentido, este curso teve o objetivo de introduzir os psicólogos na área de sono, sugerindo que este profissional é um agente fundamental na condução do paciente com distúrbio de sono, desde avaliação neuropsicológica até o tratamento, considerando as especificidades desta avaliação e tratamento em diferentes áreas da psicologia.