

Impacto sinérgico da abordagem multipilar da Medicina do Estilo de Vida na desprescrição de hipnóticos para insônia crônica.

João Pedro Frizzeira Lopes¹, Letícia Carvalho Corrêa², Áurea Barcelos Sperandio¹

¹ Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM

² Universidade Federal do Espírito Santo- UFES

Contato: joao.plopes@edu.emescam.br

INTRODUÇÃO

A insônia crônica é frequentemente tratada com hipnóticos, associados a dependência e efeitos adversos. A Medicina do Estilo de Vida (MEV), integrando pilares como terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I), exercício físico, dieta e mindfulness, tem mostrado eficácia superior e sustentável.

OBJETIVO

Avaliar o impacto das intervenções multipilares da MEV no manejo da insônia crônica e na desprescrição de hipnóticos.

MÉTODO

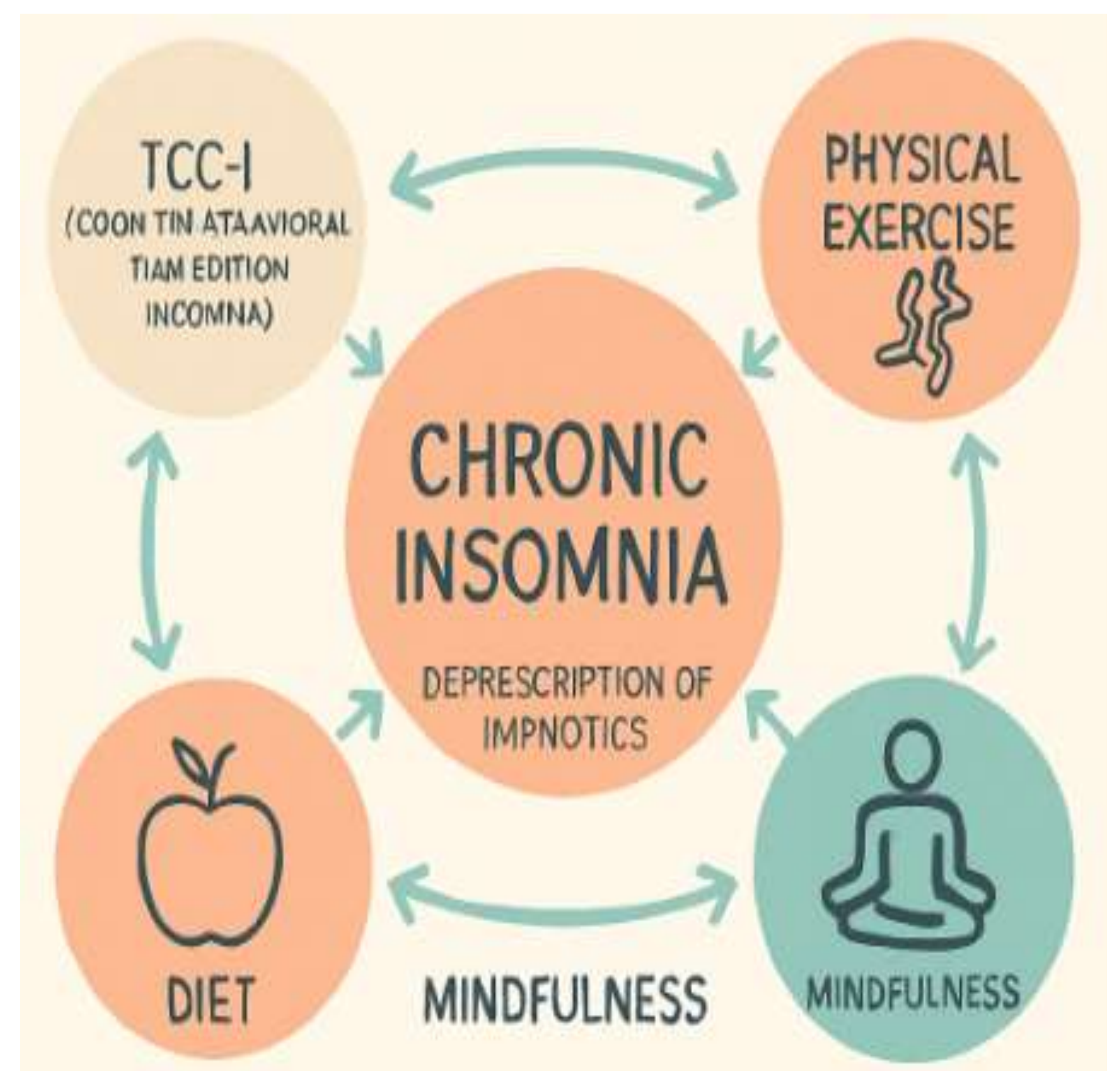
Revisão narrativa com busca no PubMed/MEDLINE, LILACS e SciELO. Estratégia em PubMed: (“Sleep Initiation and Maintenance Disorders”[Mesh] OR “Chronic Insomnia”[tiab]) AND (“Lifestyle Medicine”[tiab] OR “Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia”[Mesh] OR “CBT-I”[tiab] OR “Exercise”[Mesh] OR “Diet”[Mesh] OR “Mindfulness”[Mesh]) OR (“Deprescriptions”[Mesh] OR “Drug Tapering”[tiab] OR “Discontinuation”[tiab] OR “Hypnotics and Sedatives”[Mesh])). Inclusão: revisões sistemáticas/metanálises dos últimos 5 anos, em adultos (>18 anos), nos idiomas português, inglês ou espanhol, com texto completo. Exclusão: estudos primários, relatos de caso e pediátricos. A busca resultou em 29 artigos que após triagem e leitura na íntegra, 14 foram incluídos. Em LILACS/SciELO foi identificado 1 artigo adicional, totalizando 15.

RESULTADOS

A TCC-I demonstrou superioridade frente à farmacoterapia em longo prazo, com maiores taxas de remissão e menor abandono. A MEV associada a educação e TCC-I, mostraram-se mais eficazes na desprescrição. Componentes comportamentais e cognitivos tiveram efeito sinérgico, potencializado por exercício e mindfulness.

A eficácia da MEV decorre da interação de seus pilares, promovendo melhora global do sono e saúde. A abordagem multipilar transcende o controle sintomático e cria condições clínicas e psicológicas ideais para desprescrição.

Figura 1: Como a MEV influencia na insônia crônica e na desprescrição de hipnóticos



Fonte: Elaborada pelos autores (2025)

CONCLUSÃO

A MEV multipilar é a estratégia mais efetiva e sustentável para o manejo da insônia crônica, e deve ser considerada primeira linha por favorecer remissão sustentada e retirada segura de hipnóticos.

PALAVRAS-CHAVE E REFERÊNCIAS

Insônia Crônica; Medicina do Estilo de Vida; Desprescrição de Medicamentos; Terapia Cognitivo-Comportamental.

