IX CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

MEDICINA USP

Avaliação dos efeitos de *Mindfulness* e Psicoeducação nos níveis de ansiedade e depressão em adultos com insônia: estudo pré e pós-intervenção

Stella de Macedo[1]; Vitoria Prete Bento[1]; Nancy Huang[2]; Sônia Brucki[2].

1. Aluna de Iniciação Científica na Universidade de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil

2. Orientadora na Universidade de São Paulo, São Paulo/SP, Brasil

Introdução

A insônia crônica caracteriza-se por dificuldade persistente para iniciar ou manter o sono, ou despertar precoce, com prejuízos diurnos,[1,2] e apresenta relação bidirecional com ansiedade e depressão.[3] Embora a terapia cognitivo-comportamental seja o tratamento de primeira linha, sua disponibilidade limitada evidencia desafios no manejo da insônia.[4] Nesse contexto, o *mindfulness*, baseado na atenção ao momento presente sem julgamento,[5] e a psicoeducação, voltada à compreensão do sono e dos fatores que o influenciam,[6] surgem como estratégias complementares promissoras.[4,6]

Objetivos

Avaliar o impacto de uma intervenção baseada em *mindfulness* associada à psicoeducação sobre o sono nos escores da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD)[7] em adultos com insônia crônica, comparando períodos pré e pós- intervenção.

Metodologia

Trata-se de um estudo quase-experimental, prospectivo, de braço único, com avaliação pré e pós-intervenção. Foram incluídos adultos de 18 a 75 anos, com diagnóstico de insônia crônica e desempenho cognitivo preservado. Os participantes foram submetidos a uma intervenção de oito semanas baseada em *mindfulness* associado à psicoeducação sobre o sono. A ansiedade e a depressão foram avaliadas antes e após a intervenção pela Escala HAD composta por duas subescalas de sete itens, com escores de 0 a 21 cada: 0–7 normal, 8–10 caso limítrofe e 11–21 caso provável.[8] As comparações pré e pós-intervenção foram realizadas pelo teste t pareado, com cálculo do tamanho de efeito pelo Cohen's dz, considerando-se significância estatística de $p<0,05$.[9,10] O projeto está aprovado pelo Sistema CEP/Conep sob número CAAE: 84256324.4.0000.0068 (Número do Parecer Consubstanciado do CEP: 7.557.143).

Participantes	22
Idade, média ± DP	52,9 ± 12,9 anos
Sexo feminino	18 (81,8%)
Sexo masculino	4 (18,2%)
Ensino superior	17 (77,3%)
Ensino médio completo	5 (22,7%)

Tabela 1. Características sociodemográficas

Resultados

Após a intervenção, houve redução significativa do escore total da HAD (15,5 para 12,5; t(21)=2,42; p=0,024; dz=0,52) e da subescala de ansiedade (8,9 para 6,7; t(21)=2,71; p=0,013; dz=0,58), ambas com efeito moderado. A subescala de depressão também apresentou redução significativa (7,6 para 4,9; t(21)=4,10; p<0,001; dz=0,87), com efeito grande.

A proporção de participantes na faixa de normalidade aumentou de 22,7% para 54,5% para ansiedade e de 50,0% para 77,3% para depressão, enquanto os casos prováveis diminuíram de 36,4% para 18,2% e de 27,3% para 0%, respectivamente.

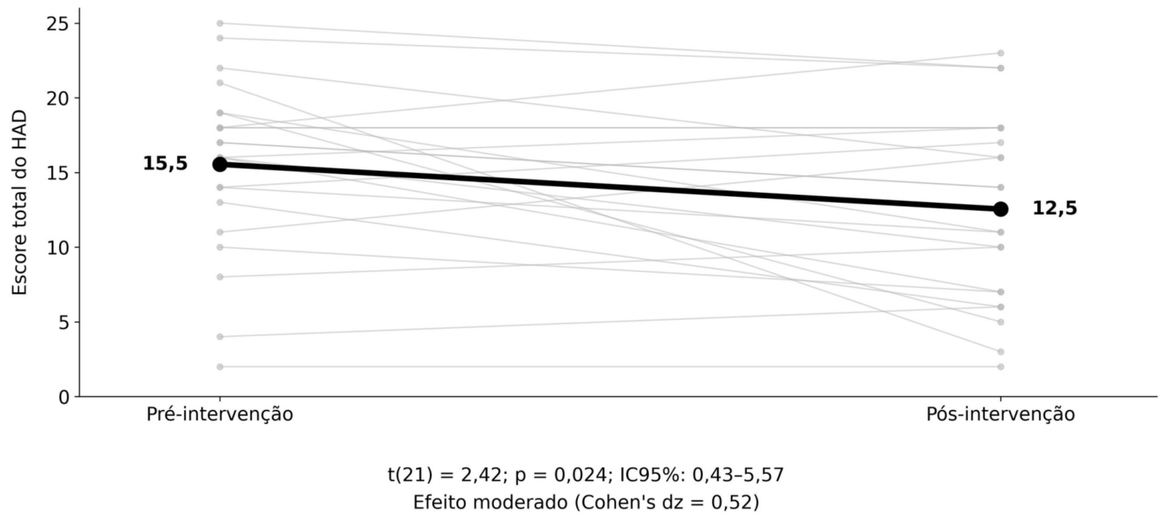


Figura 1. Trajetórias individuais e média do escore total da HAD pré e pós-intervenção

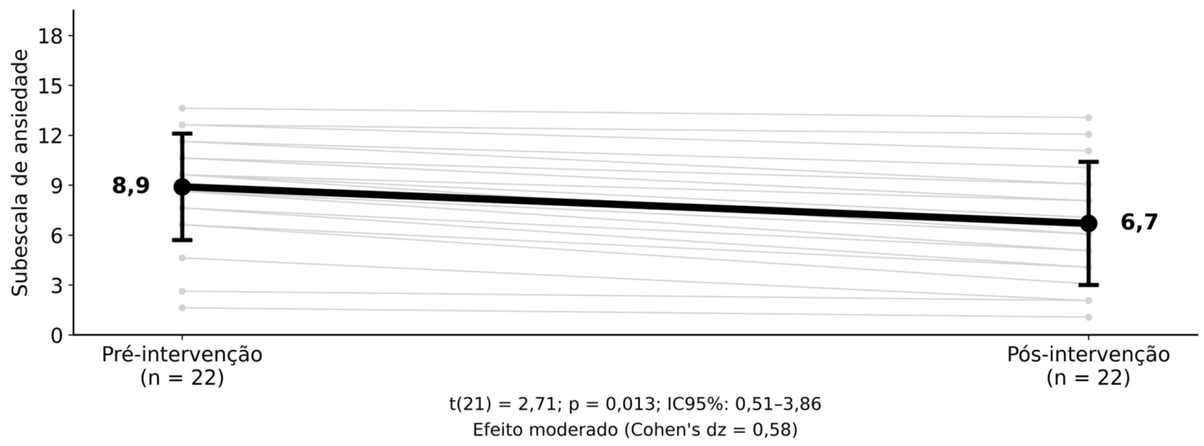


Figura 2. Trajetórias individuais e média da subescala de ansiedade pré e pós-intervenção

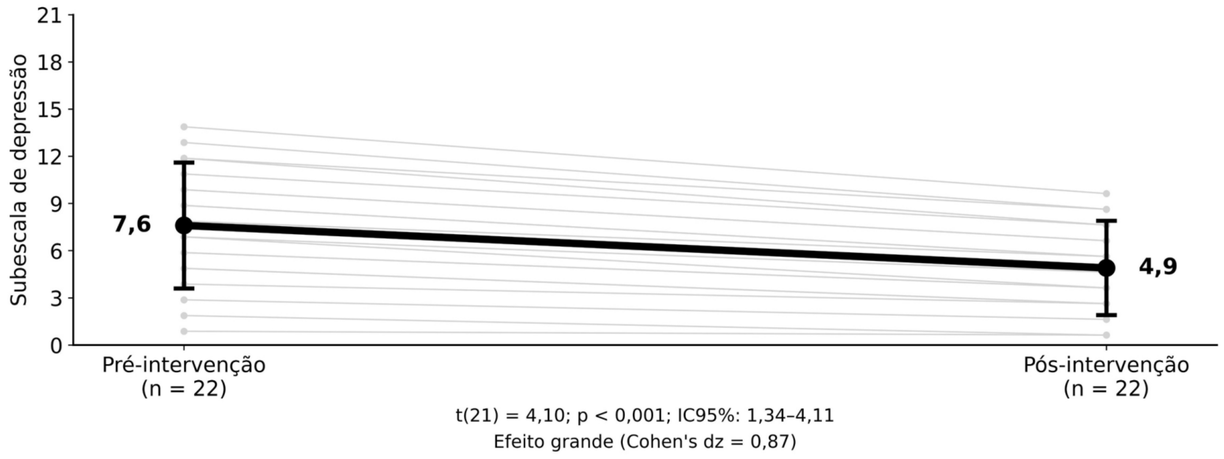


Figura 3. Trajetórias individuais e média da subescala de depressão pré e pós-intervenção

Conclusão

Os resultados parciais sugerem que a intervenção baseada em *mindfulness* associada à psicoeducação sobre o sono pode contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em adultos com insônia crônica. Entretanto, por se tratar de uma amostra parcial, é necessária a análise da amostra completa para confirmar esses achados.

Referências