

INOVAÇÕES TERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E A INFLUÊNCIA DO SONO NA ESTABILIZAÇÃO DO HUMOR

Amanda Lins da Nóbrega Leite¹;

AFYA Faculdade de Ciências Médicas, Cabedelo, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/7710232012540444>

Camila Eduarda Lima Silva²;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/3722075704515293>

Cauã Ferreira Pinto Rodrigues³;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<http://lattes.cnpq.br/6548176801763394>

Gustavo Henrique Nóbrega Moreira⁴;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/1812622052000391>

João Vitor Brandão Fonseca⁵;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/1812622052000391>

Lara Lucena Fernandes Filgueiras⁶;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/2280373923991648>

Lorena Alves Cezarino Santos⁷;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<http://lattes.cnpq.br/2787980141574287>

Maria Eduarda Medeiros Crispim⁸;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/1051228045018434>

Maria Luiza Miranda Ribeiro Costa⁹;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<http://lattes.cnpq.br/8540762413736943>

Natália Gomes Ramalho Leite¹⁰;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/1440963988512310>

Yasmin Fernandes Pereira dos Santos¹¹;

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/4417239755203389>

Isabela Tatiana Sales de Arruda¹².

Faculdade de Medicina Nova Esperança, João Pessoa, Paraíba.

<https://lattes.cnpq.br/7374934866842577>

RESUMO: A insônia é uma condição que afeta tanto o sono quanto a estabilidade emocional. Mudanças em sua arquitetura, principalmente no sono REM, estão ligadas a uma maior oscilação do humor, aumento da irritabilidade e maior probabilidade de desenvolver transtornos como ansiedade e depressão. Identificá-la como uma condição primária é essencial para melhorar a qualidade de vida. O objetivo desse estudo é discutir as inovações terapêuticas no tratamento da insônia e a influência do sono na estabilização do humor. A terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) continua sendo a principal abordagem terapêutica. No entanto, novas medicações como os antagonistas duais dos receptores de orexina (DORAs), têm mostrado resultados promissores para ajudar a melhorar o sono de forma segura. Técnicas extras, como a prática de mindfulness, também trazem benefícios. Portanto, conclui-se que, o tratamento multimodal da insônia ajuda a melhorar a qualidade do sono, a estabilidade emocional e a prevenir problemas de saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Distúrbios do sono. Inovações Terapêuticas. Memória.

THERAPEUTIC INNOVATION IN THE TREATMENT OF INSOMNIA AND THE INFLUENCE OF SLEEP ON MOOD STABILIZATION

ABSTRACT: Insomnia is a condition that affects both sleep and emotional stability. Changes in its architecture, especially in REM sleep, are linked to greater mood swings, increased irritability, and a higher likelihood of developing disorders such as anxiety and depression. Identifying it as a primary condition is essential to improving quality of life. The objective of this study is to discuss therapeutic innovations in the treatment of insomnia and the influence of sleep on mood stabilization. Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) remains the primary therapeutic approach. However, new medications such as dual orexin receptor antagonists (DORAs) have shown promising results in helping to improve sleep safely. Additional techniques, such as mindfulness practice, also bring benefits. Therefore, it is concluded that multimodal treatment of insomnia helps to improve sleep quality, emotional stability, and prevent mental health problems.

KEYWORDS: Sleep disorders. Therapeutic innovations. Memory.

INTRODUÇÃO

A insônia é um distúrbio do sono altamente prevalente, que compromete a saúde física, mental e social. Seus efeitos ultrapassam a simples dificuldade para dormir, podendo atingir diferentes sistemas do organismo, como o cardiovascular, metabólico e imunológico. Além de reduzir a qualidade de vida, a insônia interfere no humor, na concentração e no desempenho das atividades diárias. Nesse cenário, diversas estratégias têm sido exploradas para seu manejo. A terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I) é considerada a principal abordagem, por atuar na modificação de comportamentos e pensamentos que perpetuam o quadro. Entretanto, tratamentos farmacológicos e intervenções complementares, como

técnicas de relaxamento, mindfulness e terapia de aceitação e compromisso, também têm mostrado eficácia, especialmente quando a TCC-I não está disponível ou acessível (Lo et al., 2021).

Além disso, o sono exerce papel fundamental na regulação emocional. Alterações no padrão de sono afetam diretamente o processamento de estímulos emocionais, aumentando a vulnerabilidade ao estresse, à irritabilidade e a quadros depressivos. Em contrapartida, emoções negativas antes de dormir, como preocupação e ansiedade, podem dificultar o início e a manutenção do sono, estabelecendo um ciclo de retroalimentação entre insônia e desregulação emocional. Dessa forma, compreender essa relação bidirecional é essencial para desenvolver estratégias terapêuticas que promovam não apenas a melhora do sono, mas também o equilíbrio psicológico (Venek et al., 2020).

Nesse sentido, apesar de sua relevância, a insônia ainda é frequentemente negligenciada na prática clínica, muitas vezes tratada como sintoma secundário em vez de uma comorbidade que pode anteceder ou agravar outras doenças. O diagnóstico deve ser baseado em anamnese criteriosa, utilizando referenciais como o ICSD-3 e o DSM-V, sem necessidade de polissonografia de rotina. Do ponto de vista terapêutico, a TCC-I continua sendo a primeira escolha, embora sua aplicação ainda seja limitada pela falta de profissionais especializados. Em relação ao tratamento medicamentoso, observa-se um declínio no uso de benzodiazepínicos e “Z-drugs”, devido aos riscos de dependência e acidentes. Em contrapartida, fármacos como a doxepina em baixas doses e a ramelteona apresentam maior respaldo científico. Entre as perspectivas futuras destacam-se os antagonistas duais dos receptores de orexina, ainda indisponíveis no Brasil, e o crescente interesse pelo uso de canabinoides, embora as evidências disponíveis ainda não sejam conclusivas (Pentagonia et al., 2022).

Portanto, a compreensão da insônia como condição clínica multifatorial, associada tanto a alterações fisiológicas quanto a repercussões emocionais, reforça a importância de abordagens terapêuticas inovadoras e integradas. Este capítulo propõe discutir essas inovações e analisar de que forma a qualidade do sono influencia diretamente a estabilização do humor e o bem-estar global.

OBJETIVO

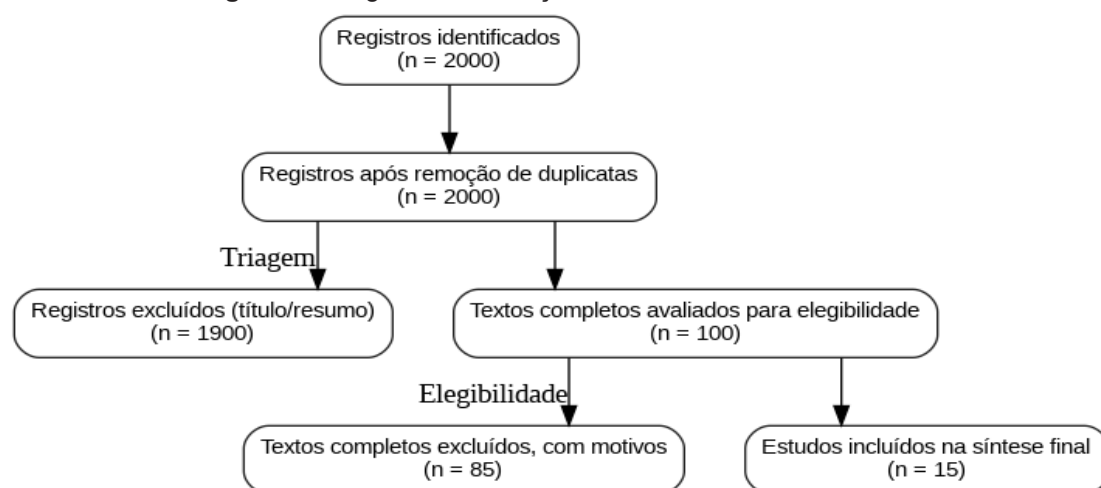
Discutir as inovações terapêuticas no tratamento da insônia e a influência do sono na estabilização do humor. O trabalho abordará os avanços no tratamento da insônia e como a qualidade de sono influencia a estabilidade do humor, com a finalidade de fornecer uma visão atualizada das estratégias terapêuticas e sua importância para o bem-estar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Foram submetidos a um processo de verificação e análise, conforme disposto no protocolo PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises)

(Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman [PRISMA Group], 2020), como se observa na Figura 1. A metodologia empregada propõe estabelecer um cenário vasto e atualizado sobre a insônia e suas inovações terapêuticas para estabilização do humor. A busca por literatura relevante foi realizada nas bases de dados PUBMED, Scielo e LILACS, utilizando-se descritores específicos tanto em Português quanto em Inglês, como “Distúrbios do sono”; “Inovações Terapêuticas”, “Memória” e seus equivalentes no Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A estratégia de busca visou maximizar a abrangência e relevância dos estudos recuperados para a análise. Foram definidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção de artigos. Os critérios de inclusão abrangem artigos publicados no intervalo entre 2003 e 2025, disponíveis na íntegra, escritos em inglês e português, que abordam a relação entre inovações terapêuticas e a insônia, pesquisas que abordem a relação entre insônia e a estabilização do humor. Foram excluídos formatos como cartas ao editor, capítulos de livros, teses, dissertações e revisões de literatura, além de estudos sem relação direta com a temática.

Fig. 01. Fluxograma da Seleção da Amostra dos Resultados.



Fonte: Autores, 2025.

RESULTADOS

Tabela 01. Inovações Terapêuticas para o Tratamento da Insônia e a Influência do Sono na Estabilização do Humor.

AUTOR	ANO	TÍTULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Jakub Venek et al.	2020	Insomnia and emotion regulation	Revisão de literatura	As emoções sentidas antes de dormir podem influenciar diretamente na qualidade do sono dependendo do nível de excitação emocional, contribuindo para a insônia ou má qualidade do sono.
Yun-Jo Lo et al.	2023	Clinical Spectrum and Trajectory of Innovations for Insomnia: A perspective	Revisão narrativa	A alta incidência de insônia na vida adulta impacta diretamente na qualidade de vida, afetando o corpo humano de forma multissistêmica.
Monteiro et al.	2016	Working memory dysfunction in insomniac adults: a systematic metanalytical review	Revisão sistemática	Adultos com insônia podem ter problemas não definitivos no desempenho cognitivo.
Debora Meneo et al.	2023	The emotional component of insomnia disorder: A focus on emotion regulation and affect dynamics in relation to sleep quality and insomnia	Revisão narrativa	A insônia está associada à maior afetividade negativa, menor afetividade positiva e dificuldades na regulação das emoções. A variabilidade afetiva, sobretudo em emoções positivas, pode prejudicar a qualidade do sono.
Răzvan Predatu et al.	2023	Emotion regulation difficulties in the relation between stress-related insomnia symptoms and brain response to emotional faces: An fMRI study	Estudo observacional transversal	Os sintomas de insônia relacionados ao estresse modulam de forma significativa a reatividade cerebral, especialmente na ínsula, aumentando a resposta a faces de raiva. Esse efeito se manteve mesmo após controle para dificuldades de regulação emocional, sugerindo que a insônia estresse-relacionada pode aumentar a hiperexcitabilidade emocional.

Rocha et al.	2023	Dual orexin receptor antagonists for the treatment of insomnia: systematic review and network meta-analysis	Revisão sistemática e metanálise em rede	Foi avaliada a eficácia dos antagonistas duais de orexina (DORAs) no tratamento da insônia crônica. Foram incluídos dez ensaios clínicos randomizados envolvendo mais de 7 mil pacientes. Houve melhora significativa no tempo total de sono, na latência para adormecer e na redução do tempo acordado durante a noite, com efeito dependente da dose.
Sasha, D. P.	2023	Insomnia Management: A Review and Update	Revisão narrativa	A insônia deve ser considerada um transtorno distinto, e não apenas um sintoma secundário, mesmo quando ocorre em conjunto com condições como depressão ou ansiedade. Seu tratamento adequado melhora desfechos clínicos, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares e transtornos mentais.
Palagini, L.; et al.	2022	Sleep, insomnia and mental health	Revisão Narrativa	O sono desempenha funções regulatórias essenciais para a saúde mental e que distúrbios como a insônia podem levar a sobrecarga alostática, prejudicar a neuroplasticidade e alterar os mecanismos imunes relacionados ao estresse, contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais.

Pentagna, A.; et al.	2022	What's new in insomnia? Diagnosis and treatment	Revisão Narrativa	A insônia é apresentada no artigo como uma condição comum e relevante, mas ainda negligenciada na prática médica. O diagnóstico deve ser baseado em anamnese detalhada, seguindo critérios da ICSD-3 e do DSM-V, sem necessidade de polissonografia de rotina. É tratada como uma comorbidade, não apenas como sintoma, já que pode antecipar e agravar outras doenças.
Oliveira et al.,	2025	Prevalência de características definidoras do diagnóstico de enfermagem: insônia em estudantes universitários	Pesquisa transversal	Um terço dos estudantes relata sono insuficiente durante as aulas (32%) e nos finais de semana esse índice caiu para 8,2%. Outro achado foi a latência longa para adormecer/demora superior à 30 minutos para adormecer (18,6% nos dias de aula e 17,2% nos finais de semana). Na avaliação da qualidade do sono: 30% tem qualidade autopercebida baixa; 12,7% tem despertares noturnos frequentes e 32,2% sofrem de sonolência diurna.
Martins et al.,	2019	Avaliação in silico da interação entre o receptor GABA _A e metalocompostos derivados de benzodiazepínicos	Modelagem comparativa	Esse estudo mostra que compostos de coordenação derivados de benzodiazepínicos, principalmente os associados ao metal paládio, têm se mostrado alternativas promissoras. O estudo analisa a interação de derivados do diazepam contendo paládio como o receptor GABA _A , mostrando que esses compostos apresentaram maior afinidade de ligação em comparação ao diazepam.

Souza et al.,	2003	Avaliação polissonográfica de pacientes ambulatoriais portadores de transtornos do humor	Estudo transversal, observacional e quantitativo	Houve tendência à piora na continuidade do sono e aumento na densidade do sono REM, mas sem significância estatística. O achado mais relevante foi a redução significativa do sono profundo (estágio 4) em pacientes com maior gravidade da depressão, indicando que alterações no sono estão diretamente relacionadas à intensidade dos sintomas.
Beydoun, Hind A. et al.	2021	Insônia como preditor de problemas de memória diagnosticados: Estudo de Saúde e aposentadoria 2006-2016	Análise secundária	Em modelos totalmente ajustados, sintomas graves de insônia foram associados a um risco aumentado de problemas de memória diagnosticados por médicos.
Galbiati, Andrea et al.	2020	A associação entre desregulação emocional e características do sono REM no transtorno de insônia	metodologia quantitativa, observacional, transversal e comparativa	O sono de movimento rápido dos olhos (REM) está envolvido no processamento emocional noturno; portanto, sua interrupção pode estar associada a uma capacidade prejudicada de regulação emocional durante o dia.
Bueno, Ana Paula Rosinski et al.	2021	Aspectos regulatórios e evidências do uso de melatonina em distúrbios do sono e insônia: uma revisão integrativa	Revisão integrativa	A insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em adormecer ou manter o sono, que afeta diferentes faixas etárias. Atualmente, a melatonina é utilizada como tratamento terapêutico em casos de insônia em crianças, adultos e idosos.

Fonte: Autores, 2025.

DISCUSSÃO

A insônia corresponde a um distúrbio clínico autônomo, que gera impactos significativos nas vidas dos indivíduos acometidos, como o comprometimento físico e psíquico (Sasha, 2023; Pentagna et al., 2022). Diante disso, os estudos comprovam que quadros de depressão, ansiedade e reatividade emocional são mais comuns em pessoas com má qualidade do sono, sobretudo no sono REM (Venek et al., 2020; Galbiati et al.,

2020). Assim, o contexto é como um ciclo de retroalimentação, uma vez que a insônia torna o cenário propício ao desenvolvimento de ansiedade, que por sua vez contribui para a insônia (Meneo et al., 2023; Predatu et al., 2023).

Nesse contexto, em relação ao tratamento, a terapia cognitivo-comportamental (TCC-I) é a intervenção mais eficiente (Palagini et al., 2022), porém ainda pouco aplicada, o que torna necessário intervenções complementares como *mindfulness*, reduzindo a excitação fisiológica proveniente da insônia (Lo et al., 2023; Pentagna et al., 2022). Além disso, do ponto de vista farmacológico, alguns medicamentos antes utilizados como “Z-drugs” e benzodiazepínicos vem sendo substituídos por receptores de orexina (DORAs), que inibem o estado de vigília ao invés de induzir a sedação, o que causa menos dependência medicamentosa (Rocha et al., 2023).

Outrossim, as causas da insônia são diversas, podendo estar associada a estilo de vida, fatores sociodemográficos, consumo de álcool e tabagismo. Porém, além desses fatores, o estudo aponta o aumento do índice de insônia em estudantes universitários, cenário preocupante tendo em vista que o sono tem influência direta sobre a memória operacional e cognição, o que evidencia a necessidade de prevenção (Beydoun et al., 2021; Monteiro et al., 2016).

Por fim, os achados dessa revisão apontam a insônia como fator precursor de distúrbios multifatoriais que exigem abordagem correta e prevenção. Nesse sentido, o tratamento adequado atrelado ao acompanhamento de profissionais qualificados contribui para a melhora do sono e da qualidade de vida dos indivíduos acometidos, proporcionando regulação emocional, prevenção de possíveis distúrbios mentais e melhor rendimento estudantil.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que a insônia é um distúrbio de sono caracterizado pela dificuldade de iniciar ou manter o sono, afetando diferentes faixas etárias e configurando-se como um importante fator de risco para alterações cognitivas, declínio de memória, quadros de demência e instabilidade emocional. Nesse contexto, a insônia representa um relevante problema clínico e social, pois interfere significativamente na qualidade de vida dos indivíduos e impõe sobrecarga ao sistema de saúde. Por isso, a melatonina desponta como uma alternativa terapêutica promissora em diferentes idades, capaz de auxiliar na melhora do sono e redução dos sintomas, embora não deva ser considerada solução isolada. Além disso, o reconhecimento precoce e a adoção de estratégias de prevenção e tratamento adequados configuram medidas essenciais para mitigar os sintomas imediatos e reduzir riscos neurológicos e psiquiátricos em longo prazo. Assim, a insônia consolida-se como tema prioritário em saúde pública, demandando maior atenção de profissionais, pesquisadores e gestores no desenvolvimento de intervenções mais eficazes e abrangentes.

REFERÊNCIAS

- BEYDOUN, Hind A.; et al. Insomnia as a predictor of diagnosed memory problems: 2006–2016 Health and Retirement Study. *Journal of Affective Disorders Reports*, v. 4, 100143, 2021. DOI: 10.1016/j.sleep.2021.01.038
- BUENO, Ana Paula Rosinski; et al. Aspectos regulatórios e evidências do uso de melatonina em distúrbios do sono e insônia: uma revisão integrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 13, n. 2, p. 1-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0379>
- GALBIATI, Andrea; et al. The association between emotional dysregulation and REM sleep features in insomnia disorder. *Sleep and Biological Rhythms*, v. 18, p. 269-278, 2020. DOI: 10.1016/j.bandc.2020.105642. Epub 2020 Nov 12
- LO, Yun-Jo; et al. Clinical spectrum and trajectory of innovations for insomnia: a perspective. *Aging and Disease*, v. 14, n. 4, p. 1138-1154, 2023. DOI: <https://doi.org/10.14336/AD.2022.1203>
- MARTINS, Luís Augusto; et al. Avaliação in silico da interação entre o receptor GABA_A e metalocompostos derivados de benzodiazepínicos. *Research, Society and Development*, v. 8, n. 12, e388121948, 2019.
- MENEO, Debora; SAMEA, Fateme; TAHMASIAN, Masoud; BAGLIONI, Chiara; et al. The emotional component of insomnia disorder: a focus on emotion regulation and affect dynamics in relation to sleep quality and insomnia. *Journal of Sleep Research*, v. 32, n. 6, e13983, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.13983>
- MONTEIRO, Bruna; CÂNDIDA, Mariana; MONTEIRO, Silvia; et al. Working memory dysfunction in insomniac adults: a systematic metanalytical review. *MedicalExpress* (São Paulo, online), v. 3, n. 2, art. M160202, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5935/MedicalExpress.2016.02.02>
- OLIVEIRA, Carlos Eduardo Braga de; GUIMARÃES JÚNIOR, Aluizio Rodrigues; MOTA, et al., Prevalência de características definidoras do diagnóstico de enfermagem: insônia em estudantes universitários. *Enfermagem em Foco*, v. 16, p. 1-7, abr. 2025. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2025.v16.e-2025054>
- PALAGINI, Laura; HERTENSTEIN, Elisabeth; RIEMANN, Dieter, et al., Sleep, insomnia and mental health. *Journal of Sleep Research*, v. 31, n. 4, e13628, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.13628>
- PENTAGNA, Ângela; CASTRO, Luiz Henrique Martins; CONWAY, Barbara A. What's new in insomnia? Diagnosis and treatment. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, v. 80, supl. 1, p. 307-312, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2022-S124>
- PREDATU, Răzvan; et al. Emotion regulation difficulties in the relation between stress-related insomnia symptoms and brain response to emotional faces: an fMRI study. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, v. 23, p. 1379-1397, 2023. DOI: 10.1016/j.sleep.2022.11.033. Epub 2022 Dec 5
- ROCHA, Rebeka Bustamante; et al. Dual orexin receptor antagonists for the treatment of

insomnia: systematic review and network meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, v. 70, 101686, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1055/S-0043-1768667>

SASHA, D. P. Insomnia management: a review and update. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, v. 14, n. 7, p. 2689-2698, 2023. DOI: 10.12788/jfp.0620

SOUZA, C. M. S.; et al. Avaliação polissonográfica de pacientes ambulatoriais portadores de transtornos do humor. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 25, n. 3, p. 533-540, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0004-282X2003000300012>

VANĚK, Jakub; PRÁŠKO, Ján; GENZOR, Samuel; OCISKOVÁ, Marie; HOLUBOVÁ, Michaela; et al. Insomnia and emotion regulation. *Neuroendocrinology Letters*, v. 41, n. 5, p. 255-269, 2020.