

Atividade AEX-IP-00029.01

Título da atividade: Programa de Terapia Comportamental para Insônia- Laboratório de Psicologia do Sono e Psicoterapia Comportamental - LAPSONO

Unidade/Colegiado: Instituto de Psicologia (IP)

Docente Responsável: 7908099 - Renatha El Rafihi Ferreira

Descrição da atividade:

A insônia corresponde um problema de saúde pública de grande magnitude, com implicações significativas para a saúde, o bem-estar e a produtividade dos indivíduos e da sociedade como um todo. O tratamento mais comumente utilizado para queixas de insônia é o tratamento farmacológico que são eficazes a curto prazo, mas com efeitos a longo prazo questionáveis, isso porque grande parte das medicações utilizadas podem estar associadas a prejuízos cognitivos, dependência, tolerância, entre outros. As terapias comportamentais como a terapia cognitivo-comportamental para insônia é reconhecida como a terapia de escolha para a insônia, com vários estudos apoiando sua eficácia. Dentre as terapias comportamentais para insônia, os componentes terapêuticos mais eficazes são: controle de estímulos, restrição de tempo na cama, reestruturação cognitiva e terapias de terceira onda, incluindo terapia baseada em mindfulness e terapia de aceitação e compromisso (ACT). Apesar dos esforços, os avanços na pesquisa baseada em evidências ainda não se refletem na prática clínica. Infelizmente, o acesso as terapias baseadas em evidências para insônia são bastante limitadas, não estando disponível para a maioria da população mundial devido aos custos do tratamento especializado, disponibilidade de profissionais treinados, a falta de informações disponíveis, e estigmas. Esta situação é ainda pior em países de baixa e média renda. Diante deste cenário, este programa visa capacitar e qualificar os (as) alunos (as) da graduação para prestação de serviços à comunidade no seguimento das demandas de queixas de insônia. Cada estudante será capacitado (a) quanto a teoria, avaliação comportamental e atendimento clínico em terapia comportamental para queixas de insônia respeitando as especificidades da população, advindos da comunidade USP e externa. Este serviço de atenção à comunidade será desenvolvido no Laboratório de Psicologia do Sono e Psicoterapia Comportamental – LAPSONO.

Grupo social alvo da atividade:

Adultos com queixas de insônia advindos da comunidade USP e externa

Carga horária da atividade: 80:00

Carga horária do docente responsável: 30:00

Objetivos, metas e resultados esperados:

Capacitar e qualificar os (as) alunos (as) da graduação para prestação de serviços à comunidade no seguimento das demandas de terapias comportamentais para insônia e sono ruim.

A ênfase deste programa tem por finalidade a formação para o exercício da prática profissional avançada e transformadora, bem como a produção de conhecimento aplicado à área de terapia comportamental no contexto da insônia. O (a) participante adquirirá habilidades para atuação profissional contínua e para a análise crítica dos meios e métodos de produção de conhecimento científico e produtos tecnológicos nessa área. Pretende-se assim contribuir com o desenvolvimento científico-tecnológico dos conhecimentos da psicologia do sono e psicoterapia comportamental, além de responder às demandas da sociedade por melhores práticas em saúde, ampliando e estreitando o diálogo da Universidade com a Sociedade.

Indicadores de avaliação da atividade:

- Atendimento clínico, por meio da terapia comportamental, de pessoas com queixas de insônia advindos da comunidade USP e externa.

Indicadores de avaliação dos alunos USP:

Participação do processo de capacitação e supervisões

Trabalho apresentado sobre o tema

Avaliação e atendimento clínico de ao menos um paciente com insônia

Ao fim do projeto espera-se que o (a) bolsista demonstre competência para condução da terapia comportamental para insônia.

Pré-requisito:

Alunos regularmente matriculados no curso de Psicologia a partir do sétimo semestre;
Histórico escolar;
Carta de interesse e justificativa para participar do LAPSONO

Adequação à estratégia ODS:

Saúde e Bem-Estar

Metodologia, metas, ações e resultados esperados com os objetivos ODS indicados

A insônia corresponde um problema de saúde pública de grande magnitude, com implicações significativas para a saúde, o bem-estar e a produtividade dos indivíduos e da sociedade como um todo. Cerca de 30% da população reporta insatisfação com o sono e cerca de 10% com um diagnóstico formal de transtorno de insônia (DSM-5), que inclui prejuízos durante o dia. Entre os pacientes que buscam o serviço de atenção primária, a queixa de insônia é reportada por quase 50% dos usuários.

A insônia crônica está associada a um maior risco de desenvolver problemas de saúde física e mental, como doenças cardiovasculares, diabetes, depressão, ansiedade e transtornos por uso de substâncias. O impacto econômico da insônia é significativo, com altos custos diretos relacionados a tratamentos médicos e custos indiretos relacionados à perda de produtividade e ao absenteísmo no trabalho.

O tratamento mais comumente utilizado para queixas de insônia é o tratamento farmacológico que são eficazes a curto prazo, mas com efeitos a longo prazo questionáveis, isso porque grande parte das medicações utilizadas podem estar associadas a prejuízos cognitivos, dependência, tolerância, entre outros.

Resultados de eficácia das terapias comportamentais e cognitivo comportamentais superam o tratamento farmacológico, sendo o tratamento de primeira linha recomendado para insônia. Diversos estudos científicos comprovam a eficácia destas terapias na melhora da qualidade do sono e redução dos sintomas de insônia. Além disso, a terapia comportamental também demonstrou benefícios diurnos, como redução dos sintomas de depressão e ansiedade, e melhora no funcionamento diurno.

Apesar de sua alta prevalência na população geral, a insônia ainda é negligenciada na formação dos profissionais de saúde. As terapias comportamentais são consideradas a principal recomendação atual para o tratamento da insônia: apresenta bons resultados, poucas contraindicações e efeitos colaterais, além de ser um tratamento de baixo custo. No entanto, não está disponível para a maioria da população mundial devido aos custos do tratamento especializado, disponibilidade de profissionais treinados e a falta de informações disponíveis.

Os profissionais que tratam a insônia, tais como psicólogos clínicos, psicoterapeutas, psiquiatras, médicos e outros profissionais de saúde receberam pouco treinamento em suas grades acadêmicas sobre transtornos do sono, e conseqüentemente sabem muito pouco sobre o diagnóstico e tratamento da insônia. O conhecimento clínico relacionado a insônia é produzido na área da ciência do sono, no entanto, na maioria das vezes não é incluída no treinamento de psicologia clínica, mesmo a psicologia sendo a base do tratamento mais eficaz para insônia. Ressalta-se que grande parte da população não tem acesso a psicoterapias baseadas em evidências, especialmente em países de baixa e média renda. Por tudo isso, a presente proposta tem como propósito promover qualidade de sono para pessoas com queixas de insônia. Este programa visa colaborar com uma formação sólida enquanto fundamentação científica baseada em evidência; capacitar e

qualificar o(a) aluno(a) de psicologia quanto a prática humanitária considerando os alcances e limites dos métodos e manejos para a realização de uma terapia comportamental para insônia. A proposta com foco na oferta de tratamentos psicológicos para insônia, é inovadora no Instituto de Psicologia, amparada em ética profissional e respeito pelo paciente.

Método: 1) Capacitação dos participantes a partir de aulas expositivas nos seguintes temas: a) Sono e suas funções; Prejuízos da privação do sono; Sono ruim e insônia; b) Avaliação do sono e insônia; Entrevista clínica; Diários de sono e medidas/questionários para avaliar sono, insônia e variáveis correlacionadas; c) Evidências das Terapias Comportamentais para Insônia; d) Terapia Comportamental para insônia: Controle de estímulos, restrição de sono e higiene do sono; e) Terapia cognitivo comportamental para insônia; f) Terapia de Aceitação e Compromisso para Insônia; g) Terapia comportamental breve para insônia e aplicação na saúde pública; h) Formulação de caso e análise funcional; i) Adaptações das terapias comportamentais para insônia para diferentes populações.

2) Treinamento em protocolo comportamental para insônia e protocolo de Terapia de Aceitação e Compromisso para Insônia.

3) Capacitação supervisionada dos participantes quanto a avaliação da insônia da população USP e da comunidade externa.

4) Capacitação supervisionada dos participantes quanto a terapia comportamental para insônia da população USP e da comunidade externa.

5) Supervisão semanal dos casos em atendimento.

Bibliografia:

Baglioni, C. Alena, E. Bjorvatn, B. et al. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: an initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment J Sleep Res. 2020; 29, e12967

Furukawa, Y., Sakata, M., Yamamoto, R., Nakajima, S., Kikuchi, S., Inoue, M., Ito, M., Noma, H., Takashina, H. N., Funada, S., Ostinelli, E. G., Furukawa, T. A., Efthimiou, O., & Perlis, M. (2024). Components and Delivery Formats of Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia in Adults: A Systematic Review and Component Network Meta-Analysis. *JAMA psychiatry*, 81(4), 357–365. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.5060>

Morin, CM Jarrin, DC. Epidemiology of insomnia: prevalence, course, risk factors, and public health burden. *Sleep Med Clin*. 2022; 17:173-191

Perlis M, Posner D, Riemann D, Bastien C, Teel J, Thase M. Insomnia. *The Lancet*. 2022;400(10357):1047–60.

Oferecimento(s):

Nº	Ano/semestre	Período de realização		Período de inscrições		Vagas	Inscritos	Selecionados
		Início	Fim	Início	Fim			
1	2025/1	14/05/2025	02/07/2025	22/04/2025 00:00	29/04/2025 23:59	9	5	5

Crítérios de seleção: - ter completado o sexto semestre; - ter realizado a disciplina de terapia comportamental; - estar inscrito na disciplina/estágio supervisionado no tema Psicologia do sono com a Prof Renatha - ter disponibilidade às quartas feiras no período da tarde

Quantidade de dias para aceite do aluno pelo JupiterWeb: 3

Nome do inscrito	Nº USP	Unidade	Data da inscrição	Situação	Aceite do aluno
Giovana Hungaro Arissi	12540583	IP	29/04/2025	Selecionado	Sem manifestação
Julia Antonelli de Oliveira	13694962	IP	25/04/2025	Selecionado	Aceitou
Maria Luiza Viacava Sigoli	12540652	IP	28/04/2025	Selecionado	Aceitou
Thaynara de Lima Vilela	13670090	IP	28/04/2025	Selecionado	Sem manifestação
Vinicius Vieira de Paiva Paula e Silva	11260759	IP	29/04/2025	Selecionado	Sem manifestação