

## INTERVENÇÕES FARMACOLÓGICAS E NÃO-FARMACOLÓGICAS PARA A MELHORA DO SONO: POSSIBILIDADES EM CUIDADOS PALIATIVOS

**JÚLIA MESKO SILVEIRA<sup>1</sup>; CARINA RABÊLO MOSCOSO<sup>2</sup>; IZADORA MARTINS CORRÊA<sup>3</sup>; JÚLIA BROMBILA BLUMENTRITT<sup>4</sup>; MARIANE GONÇALVES DA SILVA<sup>5</sup>; FRANCIELE ROBERTA CORDEIRO<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [juliamesko6@gmail.com](mailto:juliamesko6@gmail.com)

<sup>2</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [carina\\_moscoso@hotmail.com](mailto:carina_moscoso@hotmail.com)

<sup>3</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [mizadora55@gmail.com](mailto:mizadora55@gmail.com)

<sup>4</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [juliabrombila@hotmail.com](mailto:juliabrombila@hotmail.com)

<sup>5</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [mariannedasilva@outlook.com](mailto:mariannedasilva@outlook.com)

<sup>6</sup>UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS – [franciele.cordeiro@ufpel.edu.br](mailto:franciele.cordeiro@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O sono é um processo natural necessário para a memória, a manutenção dos parâmetros fisiológicos, a visão binocular, a termorregulação, a conservação e restauração da energia e do metabolismo energético cerebral. Trata-se de um estado de inconsciência do qual a pessoa pode ser despertada por estímulos sensoriais ou outros (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

A avaliação do sono é importante no contexto da atuação dos profissionais de saúde, já que uma queixa muito comum entre pacientes é a dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo (DA COSTA; CEOLIM, 2013).

Em relação ao sono, mas também ao repouso, eles representam um aspecto importante aos pacientes que estão em cuidados paliativos e em final de vida, pois a alteração do padrão sono-vigília tem interferência direta na qualidade de vida e no conforto. No ambiente hospitalar, pacientes têm dificuldades para dormir e permanecer dormindo devido a fatores ambientais, tais como ruídos, luzes, tipo de cama e compartilhamento de quartos, ter que acordar para tomar medicações ou coletar exames, ansiedade, uso de sedativos e analgésicos (SANTOS; OLIVEIRA; FEIJÃO, 2016).

Em cuidados paliativos, ainda se tem dificuldade em avaliar e proporcionar uma qualidade do sono adequada. Em estudo realizado com pacientes em cuidados paliativos hospitalizados foi identificado que, dentre 28 participantes, 23 manifestaram algum nível de comprometimento da qualidade do sono. Evidenciando, dessa forma, a necessidade de identificação de estratégias que auxiliem no cuidado desses pacientes no que tange a esse aspecto (MEDEIROS, 2020).

Considerando o apresentado acima, este estudo teve como objetivo: descrever as intervenções farmacológicas e não-farmacológicas para a melhora do sono descritas na literatura brasileira.

### 2. METODOLOGIA

Revisão narrativa de literatura. Essa abordagem considera diferentes pontos de vista teórico e de contexto, não limitando os materiais a serem consultados (ZILLMER et al., 2018). A questão norteadora da revisão foi: quais intervenções farmacológicas e não-farmacológicas para a melhora do sono descritas na literatura brasileira?

Foram consultadas, no dia 08 de setembro de 2020, as bases de dados *Scientific Electronic Library Online*(SCIELO), *Google Scholar* e *Literatura Latino-Americana e*

do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), acessada via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), além do site da Sociedade Brasileira do Sono (SBS). No Quadro 1, apresenta-se as associações realizadas com os respectivos descritores em ciências da saúde (DECS), palavras-chave e operadores booleanos.

Base de dados	Estratégias de busca
SCIELO	(*sono) AND (terapêutica ) AND la:(“pt”)
LILACS (BVS)	tw:((tw:(sono)) AND (tw:(terapêutica ))) AND ( fulltext:(“1”) AND db:(“LILACS”) AND mj:(“Apneia Obstrutiva do Sono” OR “Síndromes da Apneia do Sono” OR “Sono” OR “Terapêutica” OR “Qualidade de Vida” OR “Transtornos do Sono-Vigília” OR “Exercício Físico” OR “Cuidados Paliativos” OR “Fases do Sono” OR “Ronco” OR “Troponina” OR “Terapias Complementares” OR “Saúde do Idoso” OR “Fisioterapia” OR “Diagnóstico Diferencial”) AND la:(“pt”))
Google Scholar	“Sono e cuidados paliativos”

Quadro 1. Estratégias de busca

Fonte: dados da pesquisa, 2020.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, de revisão, dissertações, teses, escritos no idioma português ou espanhol, disponíveis online na íntegra ou com acesso disponível pelo portal de periódicos CAPES. Não foi estabelecida delimitação temporal. Foram excluídos resumos em congresso. Após as associações, na SCIELO, foram recuperados 41 artigos. Após a leitura dos títulos restaram quatro, e após a leitura dos resumos, 3, os quais compuseram o material empírico de análise. Na LILACS, 31 artigos foram identificados. Após a leitura dos títulos, restaram 5, e após a leitura dos resumos, todos foram descartados por não responderem ao objetivo do resumo. No *Google Scholar*, uma dissertação respondeu ao objetivo e foi incluída.

Para a extração dos dados foi utilizado um formulário no programa *Google forms*, tendo sido coletadas as seguintes informações: título, ano de publicação, área, tipo de documento, tipo de abordagem utilizada, técnica de produção de dados, principais resultados. Tais dados foram organizados em planilha no programa *Microsoft Excel*. A análise se deu de maneira descritiva e narrativa.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos cinco estudos, 60% eram da área da medicina, 10% da enfermagem e 10% da área multidisciplinar em saúde. Dois estudos eram artigos de revisão, um oriundo de artigo original, uma dissertação e um Consenso, sendo as abordagens

metodológicas identificadas a qualitativa (40%), a quantitativa (40%) e a quanti-qualitativa (10%). Os anos de publicação variaram entre 2003 e 2019.

Para a produção de dados, os estudos utilizaram revisão de literatura (40%), aplicação de instrumentos específicos (40%), questionário (20%) e reflexão (20%). Os instrumentos utilizados para avaliação do sono foram: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE), Escala de Depressão de Hamilton (HAM-D), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário Depressivo de Beck (IDB), Questionário de Sono de Oviedo.

60% dos estudos citaram o medicamento Trazodona, benzodiazepínicos como midazolam, lorazepam, bromazepam, alprazolam, diazepam, clonazepam e flurazepam como intervenção farmacológica para o sono. A Trazodona tem sido investigada sobre sua eficiência no tratamento da insônia. Em contrapartida, os benzodiazepínicos são os fármacos mais utilizados quando administrados a curto prazo por apresentarem benefícios na administração, entretanto não são os mais recomendados levando em conta os efeitos adversos a longo prazo (Souza *et al*, 2018; PENTAGNA *et al*, 2019).

As intervenções não farmacológicas identificadas foram terapia cognitiva e comportamental, controle de estímulos, educação para a higiene do sono, restrição de ingestão hídrica antes de dormir, restrição de tempo de cama e de sono, e relaxamento muscular (GEIB *et al*, 2003; CONWAY *et al*, 2019).

Ao encontro dos achados deste estudo, Capezuti *et al* (2018) apontam que práticas integrativas e complementares em saúde, atividade física e diminuição da exposição a luz também podem ser empregadas a fim de melhorar a qualidade do sono. Ainda, relatam que essas intervenções estão sendo bastante utilizadas uma vez que podem apresentar resultados melhores que as terapias medicamentosas além de que também não acarretam em efeitos adversos.

#### 4. CONCLUSÕES

Este estudo apresenta como limitação o fato de não ter sido considerado o nível de evidência das publicações. Apesar disso, verificou-se que benzodiazepínicos contribuem com a indução e manutenção do sono. Igualmente, controlar fatores ambientais e outros que possam interromper a continuidade do sono, além de relaxamento, podem reduzir a necessidade de medicamentos. Tais estratégias são importantes e podem ser consideradas como possibilidade nos planos individualizados de cuidados paliativos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANTARELLI, M.G.; MARCOLIN, M.A. Trazodona: farmacologia e interações medicamentosas. *Rev. Psiq. Clín.*, Porto Alegre, v. 33, n. 6, p. 329 – 335, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n6/06.pdf>>. Acesso em 9 de set. 2020.

CAPEZUTI, E. *et al*. An integrative review of nonpharmacological interventions to improve sleep among adults with advanced serious illness. *J Palliat Med*, Larchmont, v. 21, n. 5, p. 700-17, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6909694/>>. Acesso em 10 set. 2020

CONWAY, S.G. et al. Tratamento não-farmacológico do transtorno da insônia. In: BACELAR, A.; JUNIOR, L. R. P. **Insônia: do diagnóstico ao tratamento**. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2019, p. 119-129.

COSTA, S.V; CEOLIM, M.F. Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. **Revista Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v.47, n.1, p.46-51, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v47n1/a06v47n1.pdf>. Acesso em 9 de set. 2020.

GEIB, L.T.C. et al. Sono e envelhecimento. **R. Psiquiatr. RS**, Porto Alegre, v.25, n.3, p. 453 – 464, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rprs/v25n3/19618.pdf>. Acesso em 9 de set. 2020.

GUIMARÃES, S.; ROCHA, M. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.24, n. 4, p. 519-52, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a11.pdf>. Acesso em 15 e julho de 2020.

MEDEIROS, J.B. **Caracterização clínica e sociodemográfica de pacientes acompanhados pelo projeto de extensão “A consulta de enfermagem como instrumento de cuidado às pessoas com doenças que ameaçam a vida e suas famílias”**. 2020. 88f. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas.

PENTAGNA, A. et. al. Tratamento farmacológico do transtorno da insônia. In: BACELAR, A.; JUNIOR, L. R. P. **Insônia: do diagnóstico ao tratamento**. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2019, p. 87-106.

SANTOS, E. OLIVEIRA, I. FEIJÃO, A. Validação de protocolo assistencial de enfermagem para pacientes em cuidados paliativos. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v.29, n.4, p. 1- 2, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v29n4/1982-0194-ape-29-04-0363.pdf>. Acesso em 9 de set. 2020.

SOUZA, F. J. F. B. et al. Avaliação do padrão de sono em insônes usuários de benzodiazepínicos e análise da trazodona como medicação substitutiva. **J Bras Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v.67, n.2, p. 81- 82, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v67n2/0047-2085-jbpsiq-67-2-0080.pdf>. Acesso em 9 de set. 2020.

ZILLMER, J. G. V., DÍAZ-MEDINA, B. A. Revisión Narrativa: elementos que la constituyen y sus potencialidades. **Journal of nursing and health**, Pelotas, v.8, n.1, p. 1- 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/13654/8387>. Acesso em 9 de set. 2020.