

## APLICAÇÃO DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES PARA QUALIDADE DO SONO EM SUBSTITUIÇÃO A AUTOMEDICAÇÃO DE BENZODIAZEPÍNICOS

Pesquisador(es): RIGO, Lucas; MATOS, Tainá Aparecida; RIBEIRO, Janaina Mery

Curso: Enfermagem

Área: Ciências da Vida

**Resumo:** A prevalência da Insônia aguda na população brasileira varia de 30% a 50% e a forma crônica atinge 10%. São fatores de risco idade, transtornos mentais, morbidades, inatividade, solidão. Nessa perspectiva, elaborou-se a questão PICO: Qual o efeito da aplicação das terapias complementares para melhoria da qualidade do sono em relação a automedicação de benzodiazepínicos na busca do mesmo efeito? **Metodologia:** Foi utilizado os passos da prática baseada em evidência como método de pesquisa e selecionados 5 artigos baseados nos critérios de inclusão. **Resultados:** Os benzodiazepínicos agem no sistema nervoso central (SNC). O uso indiscriminado promove alta taxa de tolerância e dependência, aumento da dose necessária para o mesmo efeito terapêutico, e se interrompido abruptamente provoca efeitos terapêuticos contrários aos esperados. Terapias complementares como Auriculoterapia, Reiki, Acupuntura sistêmica, buscam o equilíbrio corpo-energia pela estimulação de pontos específicos do organismo. Plantas convertidas em chás ou cosméticos também tem mostrado resultados eficazes. Houve cura ou melhora em mais de 90% dos casos nos distúrbios do sono e/ou redução na dose ingerida com o uso dessas terapias de forma individual ou em associação. **Conclusão:** A terapia complementar melhora a qualidade do sono e de vida, diminui do risco de tolerância medicamentosa por automedicação de benzodiazepínicos. Cabe salientar que são tratamentos complementares, e devem ser aliados e não substitutivos dos medicamentosos e avaliação clínica capacitada.

**Palavras-chave:** Benzodiazepínicos. Tolerância medicamentosa. Terapias alternativas. Automedicação. Distúrbios do sono.



# SIEPE 2019

ISSN 2237-6593

Ciência e Inovação: Desafios e Perspectivas para o Futuro

21 a 25 de Outubro

E-mails: janaina.ribeiro@unoesc.edu.br; lucasrigo1@hotmail.com

XXV Seminário de Iniciação Científica XII Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão X Mostra Universitária

<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/siepe>

