



Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Saúde da Família
Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº05/2020

INSÔNIA

Outubro, 2020



Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Saúde da Família
Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Elaborado pela Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CNPICS)

Coordenação

Daniel Miele Amado
Paulo Roberto Sousa Rocha

Equipe técnica

Amanda Gomes Gregori
Fernanda Elizabeth Sena Barbosa
Gabriela Santos Almeida
Layza Nogueira Dias dos Santos
Lorena Toledo de Araújo Melo



Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Saúde da Família
Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

APRESENTAÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas como Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) pela Organização Mundial de Saúde (OMS), foram instituídas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), em maio de 2006. Estas práticas são transversais em suas ações no Sistema Único de Saúde (SUS) e estão presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde (RAS), prioritariamente na Atenção Primária à Saúde (APS), com grande potencial de atuação em rede¹.

Considerando a necessidade de ampliar a resolutividade do cuidado a partir de práticas seguras, eficazes e socialmente sustentáveis, a Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CNPICS/MS) lançou o “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº01/2020 - Obesidade e Diabetes Mellitus*”, “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº02/2020 - Hipertensão e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares*”, “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº03/2020 - Ansiedade e Depressão*” e “*Informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde nº04/2020 - Transtornos Alimentares*” onde foram exploradas, para as condições abordadas, evidências de PICS como Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa e Yoga. Neste quinto informe serão abordadas evidências de PICS no tratamento complementar de indivíduos com insônia.

Para levantamento destas evidências foram consultadas, principalmente, metanálises e revisões sistemáticas organizadas nos [Mapas de Evidência das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas – MTCI](#) elaborados pela Bireme/OPAS/OMS em parceria com o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn) e as [Revisões Rápidas](#) produzidas pela Fiocruz. Com este informe pretende-se fomentar a discussão científica no campo das PICS e, ao sintetizar os principais achados sobre o tema em questão, o objetivo é subsidiar os gestores na tomada de decisão quanto a implementação das PICS nos diferentes níveis de atenção e nas diversas linhas de cuidado/atenção à saúde. Considerando a necessidade de ampliar a resolutividade do cuidado a partir de práticas seguras, eficazes e socialmente sustentáveis, este documento tem por objetivo divulgar as evidências científicas no campo das PICS de forma a apoiar os gestores na tomada de decisão.

INSÔNIA

A insônia pode ser definida como uma experiência subjetiva de sono inadequado, com dificuldade em iniciar ou manter o sono, despertares precoces e “sono não reparador”, com repercussão no funcionamento sócio-ocupacional diurno. Esta é uma das perturbações do sono mais comuns, sendo uma das queixas principais dos usuários que recorrem aos serviços de saúde. Estudos transversais estimam uma prevalência de insônia entre 10 e 50% dos usuários da Atenção Primária à Saúde². Apenas 10% das pessoas com insônia apresentam esta perturbação como causa primária. A maior prevalência da insônia, 30 a 50%, está associada aos transtornos de humor e de ansiedade².

Algumas pessoas apresentam maior tendência à insônia e quando expostas a condições de estresse, doenças ou mudança de hábitos, desenvolvem episódios de insônia. Estes episódios podem se prolongar por muito tempo, principalmente porque a pessoa tende a associar suas dificuldades de dormir a uma série de comportamentos: esforço para dormir, permanência na cama só para descansar, elaboração de pensamentos e planejamentos na hora de dormir, atenção às suas preocupações, atenção a fenômenos do ambiente, como ruídos e pessoas que estão dormindo, provocando uma supervalorização destes fatos, que realimenta a insônia³.

Evidências científicas de alto grau metodológico demonstram que algumas PICS como **Acupuntura***, **Auriculoterapia***, **Fitoterapia***, **Meditação***,



PNPIC
Política Nacional de
Práticas Integrativas e
Complementares

Práticas Meditativas e Corporais da Medicina Tradicional Chinesa*, **Shantala*** e **Yoga***, possuem eficácia no tratamento de crianças, adolescentes e adultos com insônia, especialmente na melhoria da qualidade do sono. **Acupuntura**^{4,5,6} e **Auriculoterapia**^{7,8,9} mostram efeito positivo e eficaz mesmo comparado a alguns medicamentos para o tratamento de insônia, principalmente para indivíduos com histórico de dor crônica e AVC. O uso da **Fitoterapia**^{10,11,12} também auxilia na indução do sono e melhoria da qualidade do sono. A evidência disponível sugere que o extrato da raiz da Valeriana (*Valeriana officinalis*) pode induzir o sono e melhorar a qualidade do sono sem produzir efeitos colaterais. Para potencializar/maximizar este efeito, as pesquisas recomendam o tratamento de 15 a 28 dias. O uso da *Melissa officinalis* (Lemon Balm) possui efeito semelhante aos ansiolíticos, quando utilizada de maneira moderada ao longo de 15 dias, 600 mg por dia, apresentando uma redução de 42% da dificuldade de adormecer. O *mindfulness*, um tipo de **Meditação**^{13,14}, é uma prática integrativa que apresenta resultados favoráveis em casos de insônia, e os efeitos podem durar três meses após a intervenção, por meio do treinamento da atenção plena, auxiliando na qualidade geral do sono da população adulta. A prática de Tai Chi, um tipo de **Prática Mental e Corporal da Medicina Tradicional Chinesa**^{15,16,17}, também auxilia o tratamento da insônia e na qualidade do sono, tanto em adultos quanto em idosos. Possui efeito benéfico na duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, disfunção diurna e sonolência diurna. A **Shantala**^{18,19,20,21,22,23}, um tipo de massagem terapêutica, apresenta resultados positivos para a melhora da qualidade do sono em crianças, e também em adultos que aplicam a técnica, uma vez acabam experimentando os benefícios da estimulação nas mãos ao massagearem. A prática da **Yoga**^{24,25,26,27,28} também possui efeitos positivos na melhoria da insônia e nos distúrbios do sono. A prática por seis meses pode auxiliar no aumento da duração do sono em aproximadamente 60 minutos. Além de auxiliar na redução significativa da necessidade de soníferos. A prática regular de Yoga também possui efeito superior às intervenções com exercícios aeróbicos para melhoria da qualidade do sono.

Para o levantamento destas evidências foram consultados os [mapas de evidência/efetividade clínica das PICS](#) elaborado pela BIREME/OPAS/OMS em parceria com o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIn).

* Os conceitos dessas práticas integrativas estão disponíveis na publicação [Glossário Temático de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde](#)

Tabela 1. Evidências científicas de PICS para insônia.

PICS	Fonte da Síntese	Estudo	Evidência	Nível de confiança do estudo*
Acupuntura	Mapa de evidências - Acupuntura	The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - Acupuntura pode ser uma terapia alternativa aos medicamentos para o tratamento da insônia relacionada à depressão. -A acupuntura combinada com a medicina ocidental teve um efeito melhor na melhoria da qualidade do sono em comparação com o tratamento da medicina ocidental sozinha. 	Baixo
		Acupuncture for Chronic Pain-Related Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - Acupuntura é um tratamento eficaz e seguro para insônia relacionada à dor crônica, e este tratamento pode ser recomendado para o manejo da dor. 	Alto
		Acupuncture for insomnia after stroke: a systematic review and meta-analysis	<ul style="list-style-type: none"> - Resultados sugerem que a Acupuntura pode ser eficaz no tratamento da insônia após o AVC. - Acupuntura parece ser mais eficaz do que medicamentos para o tratamento da insônia após o AVC. 	Alto
Auriculoterapia	Mapa de evidências - Auriculoterapia	Auricular acupuncture for insomnia: a systematic review	<ul style="list-style-type: none"> - Estudos sugerem possíveis efeitos positivos no tratamento da insônia principalmente quando 	Baixo

			comparados com placebos.	
		Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews	- Auriculoterapia tem demonstrado efeitos positivos quando associada aos tratamentos convencionais de insônia, dor crônica e/ou aguda.	Baixo
		Auricular acupuncture treatment for insomnia: A Systematic Review	- Observou-se que as taxas de recuperação e melhora produzidas pela auriculoterapia foram significativamente maiores do que as do diazepam. - A taxa de sucesso foi maior quando a auriculoterapia foi usada para melhorar as horas de sono.	Baixo
Fitoterapia	Mapa de evidências - Fitoterapia	GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence	- O uso da Matricaria recutita/Matricaria chamomilla (Chamomile, German chamomile) apresentou melhoria significativa da insônia em comparação ao placebo, utilizando a posologia de 270mg, duas vezes por dia, durante 28 dias. - O uso da Melissa officinalis (Lemon Balm) - 600 mg, uma vez ao dia, durante 15 dias - também apresentou melhorias consistentes com efeitos semelhantes aos ansiolíticos. Apresentando uma redução de 15-42% da insônia.	Baixo
		Valerian for sleep: a systematic	- A evidência disponível sugere que extratos de raízes	Moderado

		review and meta-analysis	de valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>) pode melhorar a qualidade do sono sem produzir efeitos colaterais.	
Meditação	Mapa de evidências - Meditação	Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials	<ul style="list-style-type: none"> - A meditação mindfulness (MM) pode contribuir para melhorar o sono em indivíduos com insônia em comparação com grupo controle. - A MM aumentou significativamente a qualidade e eficiência do sono. 	Moderado
		A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance Moving Towards Processes of Change	<ul style="list-style-type: none"> - O mindfulness-based therapies (MBTs) é significativamente mais eficaz para reduzir a gravidade da insônia e qualidade geral do sono em comparação com tratamentos de atenção / educação. - Os efeitos parecem durar três meses após a intervenção. - MBT opera no nível da flexibilidade psicológica, então podem exercer maior efeito sobre a insônia, facilitando a adesão do paciente, com intervenções comportamentais de sono ao mesmo tempo que promove a consciência plena e não crítica. 	Baixo
Práticas Meditativas e Corporais da Medicina Tradicional Chinesa	Mapa de evidências - PMCMTC	Tai Chi Improves Sleep Quality in Healthy Adults and Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - O Tai Chi tem sido útil no tratamento da insônia e na melhoria da qualidade do sono tanto em adultos quanto em idosos. - As evidências acumuladas de 11 ensaios clínicos indicam que o Tai Chi parece ser uma terapia comportamental eficaz para tratar a insônia e melhorar a qualidade do sono entre indivíduos saudáveis e 	Alto

			pacientes com doenças crônicas.	
		Taichi exercise for self-rated sleep quality in older people: A systematic review and meta-analysis	<ul style="list-style-type: none"> - O Tai Chi poderia ser uma alternativa eficaz e uma abordagem complementar às terapias existentes para idosos com problemas de sono. - Os resultados deste estudo mostraram que Tai Chi tem grande efeito benéfico na qualidade do sono em pessoas mais velhas, bem como seus subdomínios - qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono habitual, perturbação do sono e disfunção diurna. - A melhora da sonolência diurna também foi observada. 	Alto
		Tai Chi for Stroke Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials	<ul style="list-style-type: none"> - Estudos relataram a eficácia do Tai Chi na promoção da qualidade do sono. 	Médio
Shantala	Mapa de evidências - Shantala	Early Interventions for Infants of Depressed Mothers	<ul style="list-style-type: none"> - Após a massagem o bebês passam menos tempo em um estado ativo de vigília, sugerindo que a massagem terapêutica pode ser mais eficaz do que balançar para induzir o sono. 	Baixo
		Premature infant massage in the	<ul style="list-style-type: none"> - A massagem infantil é uma ferramenta terapêutica 	Baixo

		<p>NICU</p>	<p>que reduz os níveis de secreção do hormônio do estresse, auxilia no sono e aumenta o alerta tempos de vigília.</p>	
		<p>Moderate pressure is essential for massage therapy effects</p>	<p>- Bebês prematuros (idade gestacional média = 30 semanas) receberam terapia de massagem, com pressão moderada, três vezes por dia durante 5 dias. Ao final da intervenção aparentavam estar mais relaxados e menos excitados.</p>	<p>Baixo</p>
		<p>Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review</p>	<p>- A massagem feita por mães aumentou o ritmo circadiano do sono de seus bebês. - As mães foram solicitadas a massagear seus recém-nascidos por 10 minutos antes da hora de dormir, diariamente, durante um mês. O sono dos bebês tornou-se mais organizado, por períodos mais prolongados de sono, menos despertares noturnos e mais horas de sono. - O sono das mães também se tornou mais organizado, possivelmente, porque elas também estavam experimentando os benefícios da estimulação de pressão nas mãos ao dar as massagens. - Os efeitos positivos da massagem no massageador foram observados em estudos anteriores em bebês um pouco mais velhos, por exemplo, adultos, idosos,</p>	<p>Moderado</p>

			professores e pais massageando bebês, sugerindo que a estimulação de suas as mãos podem ser um fator chave.	
		Pediatric Massage Therapy: An Overview for Clinicians	- A massagem tem sido usada clinicamente para relaxar e iniciar um estado parassimpático, e auxilia no início do sono.	Moderado
		Massage therapy	- Melhorias em várias condições médicas e psiquiátricas após a massagem terapêutica, incluindo melhora dos padrões de sono.	Baixo
Yoga	Mapa de evidências - Yoga	Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer (Review)	- Evidências apoiam a recomendação de yoga como uma intervenção de suporte para melhorar a qualidade de vida e distúrbios do sono quando comparada com nenhuma terapia.	Alto
		Yoga as Treatment for Insomnia Among Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review	- A pesquisa sugere que a ioga é uma intervenção de exercício bem tolerada com evidências promissoras para melhorar a insônia e o comprometimento da qualidade do sono entre pacientes com câncer.	Baixo

		The Effects of Yoga on Physical Functioning and Health Related Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis	- A revisão sistemática atual sugere que a ioga pode ter efeito superior às intervenções de exercícios aeróbicos para melhorar sono.	Baixo
		The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review	- De acordo com a literatura publicada a yoga é eficaz na prevenção e gestão de problemas do sono, tanto os níveis de estresse quanto o esgotamento são consistentemente reduzidos em indivíduos que praticam técnicas de yoga e meditação mente-corpo.	Moderado
		Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders	<p>- Em um estudo realizado com idosos que praticavam yoga houve redução média na latência do sono de aproximadamente 10 minutos e um aumento na duração de aproximadamente 60 minutos no grupo que praticava yoga.</p> <p>- O grupo também mostrou uma redução estatisticamente significativa na necessidade de soníferos.</p>	Moderado

** O nível de confiança (alto, moderado, baixo) é de acordo com uma qualificação metodológica dos estudos incluídos no mapa. Os estudos de revisão são avaliados usando a ferramenta AMSTAR2 (Measurement Tool to Assess Systematic Reviews). Segue abaixo as classificações de acordo com Ciapponi¹⁵:

Baixa confiança: As revisões sistemáticas podem não proporcionar um resumo exato e completo dos estudos disponíveis



PNPIC
Política Nacional de
Práticas Integrativas e
Complementares

Moderada confiança: As revisões sistemáticas têm debilidade, porém não tem defeitos críticos, podendo proporcionar um resumo preciso dos resultados dos estudos disponíveis.

Alta confiança: As revisões sistemáticas proporcionam um resumo exato e completo dos resultados dos estudos disponíveis.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2a. ed. [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em: 10 jul. 2020]. Disponível em: https://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
2. Ribeiro NF. Tratamento da Insônia em Atenção Primária à Saúde. Rev. Bras. Med. Fam. Comunidade. 2016, 11(38):1-14.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Dicas em Saúde: Distúrbios do sono. [Internet] Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [acesso em: 07 out. 2020]. Disponível em: http://bvsm.saude.gov.br/bvs/dicas/256_disturbios_sono.html
4. Dong B, Chen Z, Yin X, Li D, Ma J, Yin P, Cao Y, Lao L, Xu S. The Efficacy of Acupuncture for Treating Depression-Related Insomnia Compared with a Control Group: A Systematic Review and Meta-Analysis. Biomed Res. Int. 2017 Feb, 2017:9,614-810.
5. Liu F, You J, Li Q, Fang T, Chen M, Tang N, Yan X. Acupuncture for Chronic Pain-Related Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2019, 1–10.
6. Lee SH, Lim SM. Acupuncture for insomnia after stroke: a systematic review and meta-analysis. BMC Complement. Altern. Med. 2016 Jul, 19;16:228.
7. Lee MS, Shin BC, Suen LK, Park TY, Ernst E. Auricular acupuncture for insomnia: a systematic review. Int. J. Clin. Pract. 2008 Nov;62(11):1744-52.
8. Vieira A, Reis AM, Matos LC, Machado J, Moreira A. Does auriculotherapy have therapeutic effectiveness? An overview of systematic reviews. Complement Ther. Clin. Pract. 2018 Nov;33:61-70.
9. Chen HY, Shi Y, Ng CS, Chan SM, Yung KK, Zhang QL. Auricular acupuncture treatment for insomnia: a systematic review. Journal Altern. Complement. Med. 2007 Jul-Aug;13(6):669-76.

10. Sarris J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: 10-year updated review. *Phytother. Res.* 2018 Jul;32(7):1147-1162.
11. Savage K, Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytochemicals for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence. *Phytother. Res.* 2018 Jan;32(1):3-18.
12. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehlh W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Med.* 2006 Dec;119(12):1005-12.
13. Gong H, Ni CX, Liu YZ, Zhang Y, Su WJ, Lian YJ, Peng W, Jiang CL. Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal Psychosom. Res.* 2016 Oct;89:1-6.
14. Rash JA, Kavanagh VAJ, Garland SN. A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance: Moving Towards Processes of Change. *Sleep Med. Clin.* 2019 Jun;14(2):209-233.
15. Raman G, Zhang Y, Minichiello VJ, D'Ambrosio CM and Wang C. Tai Chi Improves Sleep Quality in Healthy Adults and Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal Sleep Disorder Therapy.* 2013; 2(6): 141
16. Du S, Dong J, Zhang H, Jin S, Xu G, Liu Z, and Sun Z. Taichi exercise for self-rated sleep quality in older people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies.* 2015;52(1), 368–379.
17. Lyu D, Lyu X, Zhang Y, Ren Y, Yang F, Zhou L, Zou Y and Zongheng X. Tai Chi for Stroke Rehabilitation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Physiology,* 2018;9.
18. Field T. Early interventions for infants of depressed mothers. *Pediatrics.* 1998;102:1305-10.
19. Beachy JM. Premature infant massage in the NICU. *Neonatal Netw.* 2003;22(3):39-45.
20. Field T, Diego M, and Hernandez-Reif M. Moderate pressure is essential for massage therapy effects. *Journal of Neuroscience.* 2010;120(5), 381–385
21. Field T. Children. *Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review.* 2019;6(6), 78.
22. Beider S, Mahrer NE and Gold JI. Pediatric Massage Therapy: An Overview for Clinicians. *Pediatric Clinics of North America.* 2007;54(6), 1025–1041.
23. Field T. Massage therapy. *Medical Clinics of North America* 2002;86(1), 163–171.

24. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017.
25. Mustian MK. Yoga as Treatment for Insomnia Among Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review *European Medical Journal Oncology*. 2013, 1;1: 106–115.
26. Patel NK, Newstead AH and Ferrer RL. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2012;18(10), 902–917.
27. Cocchiara RA, Peruzzo MA, Mannocci, Ottolenghi L, Villari P, Polimeni A, Guerra F and La Torre G. The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review *Journal of Clinical Medicine*. 2019, 8(3): 284.
28. Balasubramaniam M, Telles S and Doraiswamy PM. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*. 2013; 3.
29. Ciapponi A. AMSTAR-2: herramienta de evaluación crítica de revisiones sistemáticas de estudios de intervenciones de salud. *Evidencia*, 21(1), 4–13, 2017. Disponível em: <<https://www.fundacionmf.org.ar/files/144768e1fa07479c03b55626a08b7ec5.pdf>> Acesso em 10 jul 2020