

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** NÃO BENZODIAZEPÍNICOS, INSÔNIA E QUALIDADE DE VIDA: UMA ANÁLISE POR MEIO DO SCIELO

**Relatoria:** GABRYELLA GARIBALDE SANTANA ROCHA

**Autores:** Arthur Machado Sampaio  
Cristinna Garibalde da Fonseca Rocha Barbosa

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**Introdução:** A insônia é um distúrbio do sono que afeta significativamente a qualidade de vida das pessoas, impactando seu desempenho cognitivo, emocional e físico. O tratamento farmacológico é uma opção comum para gerenciar a insônia, com os benzodiazepínicos sendo os medicamentos mais prescritos. No entanto, esses medicamentos estão associados a efeitos colaterais indesejáveis, como sonolência residual e dependência. Assim, os não benzodiazepínicos têm ganhado destaque como uma alternativa mais segura e eficaz para o tratamento da insônia. **Objetivo:** Investigar a eficácia dos não benzodiazepínicos no tratamento da insônia e analisar seu impacto na qualidade de vida dos pacientes. Além disso, busca-se explorar as vantagens desses medicamentos em relação aos benzodiazepínicos tradicionais, considerando sua segurança, tolerabilidade e perfil de efeitos colaterais. **Metodologia:** Foram utilizados artigos científicos indexados no Scielo entre 2010 e 2023, com foco na eficácia dos não benzodiazepínicos no tratamento da insônia e na avaliação da qualidade de vida dos pacientes. Foram selecionados estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e metanálises que apresentassem resultados relevantes sobre o tema. **Resultados:** Os resultados indicam que os não benzodiazepínicos têm se mostrado eficazes no tratamento da insônia, proporcionando uma melhora significativa na qualidade do sono. Diversos estudos comparativos demonstraram que esses medicamentos são tão eficazes quanto os benzodiazepínicos no alívio dos sintomas da insônia, incluindo a redução do tempo para dormir, o aumento da duração do sono e a diminuição da quantidade de despertares noturnos. Além disso, os não benzodiazepínicos apresentaram uma vantagem significativa em relação aos benzodiazepínicos em termos de segurança e tolerabilidade. Os efeitos colaterais comuns dos benzodiazepínicos, como sonolência diurna, comprometimento cognitivo e risco de dependência, foram menos frequentes nos não benzodiazepínicos. Isso resultou em uma melhora geral na qualidade de vida dos pacientes tratados com não benzodiazepínicos, uma vez que esses medicamentos não afetaram negativamente o desempenho diurno, a memória ou a função psicomotora. **Considerações finais:** A análise dos estudos científicos selecionados, utilizando o Scielo como base de pesquisa, revelou que os não benzodiazepínicos têm se mostrado uma opção promissora no tratamento da insônia, com impactos positivos na qualidade de vida dos pacientes.