



# INSÔNIA PRIMÁRIA

## PONTOS CHAVE DO TRATAMENTO FARMACOLÓGICO

**PONTO 1** Iniciar sempre por medidas de higiene do sono

**PONTO 2** Usar fármacos como terapêutica adjuvante

**PONTO 3** Limitar terapêutica farmacológica a 6-8 semanas

**PONTO 4** Evitar cronicidade da terapêutica. Referenciar.

## ESCOLHA DO FÁRMACO

- Zolpidem é uma boa opção inicial. Optar por dose de 5 mg em mulheres e idosos.
- Considerar Melatonina em populações com mais de 55 anos.
- Considerar sempre outras comorbidades que permitam utilizar outros fármacos sedativos.

## PRECAUÇÕES ESPECIAIS

- Em idosos evitar utilização de benzodiazepinas de ação longa
- Na grávida preferir Doxilamina (ou Hidroxizina)
- Atenção especial em utentes com profissões de risco acrescido
- Considerar patologia respiratória, hepática ou renal
- Ter em conta antecedentes de dependência na escolha farmacológica

## A LONGO PRAZO

- Após 6 semanas iniciar desmame da medicação alertando para eventual efeito *rebound* nos primeiros dias
- Reduzir benzodiazepinas lentamente (25% da dose a cada semana)
- Reforçar medidas de higiene do sono
- Referenciar casos refratários



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de estudos de  
Saúde Mental

# INSÔNIA PRIMÁRIA

## QUADRO RESUMO DE FARMACOTERAPIA NA INSÔNIA

MEDICAMENTO	DOSE (MG)	PICO DE AÇÃO (HORAS)	SEMIVIDA (HORAS)	CUSTO UNITÁRIO (EUROS)	RECOMENDAÇÃO
<b>BENZODIAZEPINAS</b>					
Estazolam	2	2	10 a 24	0.23	Manutenção
Temazepam	20	1,5	3,5 a 18,4	0.22	Inicial e Manutenção
Flurazepam	15 e 30	1	47 a 100	0.10	Manutenção
Triazolam	0,25	2	1,5 a 5,5	0.17	Inicial
<b>Z-HIPNÓTICOS</b>					
Zolpidem	10	1.6	2.6	0.15	Inicial e Manutenção
<b>AGONISTAS DA MELATONINA</b>					
Melatonina	2	1.5	3.5	0.93	Inicial
<b>ANTIDEPRESSIVOS</b>					
Amitriptilina	10 a 75	4	30	0.04	Uso limitado *
Mirtazapina	15	2	30	0.10	Não recomendado
Trazodona	50 a 100	1	10	0.09	Não recomendado
<b>ANTI-HISTAMÍNICOS</b>					
Hidroxizina	50 a 100	2	20	0.12	Não recomendado
<b>ANTI-PSICÓTIOS</b>					
Olanzapina	2.5 a 20	6	30	0.16	Uso limitado
Quetiapina	50 a 400	1.5	6	0.11	Uso limitado
Risperidona	0.25 a 6	1	20	0.07	Uso limitado
<b>ANTI-CONVULSIVANTES</b>					
Gabapentina	300 a 600	2.5	6	0.15	Uso limitado **
Pregabalina	50 a 300	3	6	0.10	Uso limitado **
<b>BENZODIAZEPINAS</b>					
Estazolam	2	2	10 a 24	0.23	Manutenção
Temazepam	20	1,5	3,5 a 18,4	0.22	Inicial e Manutenção
Flurazepam	15 e 30	1	47 a 100	0.10	Manutenção
Triazolam	0,25	2	1,5 a 5,5	0.17	Inicial
<b>Z-HIPNÓTICOS</b>					
Zolpidem	10	1.6	2.6	0.15	Inicial e Manutenção
<b>AGONISTAS DA MELATONINA</b>					
Melatonina	2	1.5	3.5	0.93	Inicial
<b>ANTIDEPRESSIVOS</b>					
Amitriptilina	10 a 75	4	30	0.04	Uso limitado *
Mirtazapina	15	2	30	0.10	Não recomendado
Trazodona	50 a 100	1	10	0.09	Não recomendado
<b>ANTI-HISTAMÍNICOS</b>					
Hidroxizina	50 a 100	2	20	0.12	Não recomendado
<b>ANTI-PSICÓTIOS</b>					
Olanzapina	2.5 a 20	6	30	0.16	Uso limitado
Quetiapina	50 a 400	1.5	6	0.11	Uso limitado
Risperidona	0.25 a 6	1	20	0.07	Uso limitado
<b>ANTI-PSICÓTIOS</b>					
Gabapentina	300 a 600	2.5	6	0.15	Uso limitado **
Pregabalina	50 a 300	3	6	0.10	Uso limitado **

(esquizofrenia ou doença bipolar)

(esquizofrenia ou doença bipolar)