



TRANSTORNO DO SONO E SEUS IMPACTOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

SANTOS, Larissa Rezende ¹; LIMA, Maria Emily Macedo ²; SANTANA, Tiago dos Santos de ³; LOPES, Juliana Ferreira ⁴

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento – normal ou usual – ocasiona modificações na quantidade e qualidade do sono, as quais afetam mais da metade dos adultos acima de 65 anos de idade, que vivem na comunidade e 70% dos institucionalizados, com impacto negativo na sua qualidade de vida¹. O conceito de qualidade de vida proposto pela Organização Mundial de Saúde engloba domínios da saúde física, relações sociais, grau de independência, características ambientais, variáveis psicológicas e espirituais². O sono é um estado fisiológico complexo, durante o qual ocorrem alterações dos processos fisiológicos e comportamentais, como mobilidade relativa e aumento do limiar de respostas aos estímulos¹. Sua necessidade fisiológica é controlada por dois fatores: a arquitetura do sono e o ciclo circadiano de sono e vigília (que permitem a concentração e o alerta); e os estágios do sono¹. Quando surgem perturbações ao mesmo, o indivíduo pode apresentar resultados como: alterações no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social², comprometendo substancialmente o desempenho dos papéis sociais e das suas relações interpessoais³, bem como, presença de outros comportamentos, haja vista: excesso de raiva, desatenção, lapsos de perdas de memória e falta de interesse em atividades. Além disso, destaca-se que o transtorno do sono é frequente na maior parte da população (inclusive para o público idoso) e se apresenta por má qualidade do sono, insônia, sonolência excessiva diurna, dificuldade em dormir ou acordar na hora desejada e por movimentos/comportamentais anormais relacionados ao sono^{2,4}. Sendo assim, faz-se necessário a continuidade de mais estudos com intuito de esclarecer sobre as possíveis alterações desse transtorno, principalmente para os mais velhos. O objetivo do trabalho foi identificar os impactos do transtorno do sono na qualidade de vida do idoso. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura na base de dados SciELO e CAPES de forma gratuita e completa, realizada em julho de 2020. Os critérios de inclusão foram: Artigos publicados nos últimos 15 anos, estudos nacionais com idosos que apresentam transtorno do sono, seja, em regime institucional ou não. **Resultados e discussão:** Para realização da pesquisa foram encontrados 75 artigos, sendo excluídos 54 desses, por não atenderem aos critérios de inclusão. Dessa forma foram selecionados 21 artigos para leitura na íntegra e 6 desses foram utilizados para o referente resumo. Os sujeitos que participaram dos estudos dos artigos selecionados foram idosos do sexo masculino e feminino com idade entre 60 à 90 anos de idade. Os artigos revisados enfatizam que fatores agrupados em dor, desconforto físico, fatores ambientais, alterações emocionais e modificações no padrão do sono, contribuem para o transtorno do sono em pessoas com a idade avançada¹. Bem como, muitos deles apresentam queixas relacionadas ao sono que resulta de mudanças fisiológicas específicas, decorrentes do processo de envelhecimento (Senescência) ou de doenças (Senilidade) que podem causar distúrbios secundários de sono¹. Dessa maneira, os artigos revisados apontam que as consequências dos distúrbios de sono se desdobram em níveis biológicos e funcionais que incluem a qualidade de vida da pessoa acometida². Nos biológicos, apresentam-se as alterações fisiológicas como: cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, hipersensibilidade para sons e luz, taquicardia e alteração do humor². Enquanto na esfera funcional, aponta-se as



implicações nas atividades cotidianas, incluindo aumento do risco de acidentes, problemas de relacionamento e cochilo ao volante². Ademais, a má qualidade do sono em idosos acarreta sonolência excessiva diurna e aumenta o número de cochilos diurnos, sensação pela manhã de sono não repousante, supressão imunitária, diminuição da capacidade física associadas diminuição de força muscular, locomoção mais lenta, dificuldade para levantar-se de uma cadeira sem auxílio, quedas frequentes e declínio cognitivo que são marcadores resultantes da pobre qualidade de saúde física e mental, conseqüentemente da baixa qualidade de vida⁶. Em contraponto, aderência rigorosa ao horário de sono, com preenchimento do horário de vigília por atividades físicas e sociais podem reduzir o quadro do transtorno⁵. Além disso, são recomendadas medidas não farmacológicas para prevenir e tratar o transtorno, visto que antes de prescrever qualquer medicamento, recomenda-se o tratamento não-farmacológico¹. Como estratégias de tratamento não farmacológico podem ser utilizadas a supervisão adequada e aplicação das medidas de higiene do sono, isto é, respeitar os relógios biológicos e cuidados com uso de drogas, hábitos e ambiente⁵. **Conclusão:** Diante disso, compreende-se que o transtorno do sono se configuram como algo prejudicial à saúde dos mais velhos e compromete sua qualidade de vida. Logo, deve ser tratada e entendida como uma problemática de saúde pública, bem como, de mais estudos.

Referências:

- GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 3, p. 453-465, 2003.
- MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007.
- NEVES, G. S. M. L.; MACÊDO, P. J. O. M.; GOMES, Marleide da Mota. Transtornos do sono: atualização (1/2). **Rev Bras Neurol.**, v. 53, n. 3, p. 19-30, 2017.
- FERRARA, Michele; DE GENNARO, Luigi. How much sleep do we need?. **Sleep medicine reviews**, v. 5, n. 2, p. 155-179, 2001.
- MARTINEZ, Denis; LENZ, Maria do Carmo Sfredo; MENNA-BARRETO, Luiz. Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 34, n. 3, p. 173-180, 2008.
- QUINHONES, Marcos Schmidt; GOMES, Marleide da Mota. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Rev Bras Neurol**, v. 47, n. 1, p. 31-42, 2011.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Qualidade de Vida; Transtorno do Sono.