



## A QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS

**Autores:** ELISANGELA OLIVEIRA BARBOSA, ANAMARIA DE SOUZA CARDOSO, KELLY DAMIANA OLIVEIRA BARBOSA, BRUNA EMANUELE GONÇALVES DE OLIVEIRA CARDOSO

**RESUMO:** A boa qualidade de sono se apresenta como aspecto indispensável para a qualidade de vida da espécie humana. Tem como papel, restaurar, conservar energia do corpo e protegê-lo. Sua privação pode acarretar em prejuízos no indivíduo em suas atividades de vida diárias, de curto a longo prazo, como também danos emocionais e cognitivos, principalmente em idosos. O objetivo desse trabalho é discutir a qualidade do sono nos idosos. Utilizou vários artigos publicados entre 2010 e 2017, em português e inglês, nas bases de dados Google Acadêmico, LILACS, PubMed, SciELO. Estudos apontam que no processo do envelhecimento ocorrem alterações na qualidade do sono, como aumento da latência, a redução dos estágios de sono profundo, despertares precoces. Apontam que a predominância de insônia aumenta com a idade, que a má qualidade do sono pode estar relacionada à redução do desempenho cognitivo em adultos mais velhos. O ritmo circadiano com o passar dos anos sofre degeneração e isso se apresenta de forma acentuada na terceira idade, o que favorece para períodos sono-vigília menos consistentes em 24 horas. Aspectos como demência, depressão e ansiedade provocam distúrbios do sono. A fragmentação do sono ocorre com mais frequência em pessoas que apresentam algum quadro demencial, estes têm dificuldade de iniciar o sono e demonstram sonolência diurna. A redução da capacidade de iniciar e de manter o sono está relacionada ao aumento da fragilidade e mortalidade no indivíduo idoso. Esse distúrbio se apresenta com alta prevalência nos idosos residentes em Instituições de Longa Permanência (ILPI). São relevantes novos estudos sobre a temática, como também a formulação de instrumentos que favoreçam um diagnóstico preciso, que contribua com estabelecimento de condutas terapêuticas eficazes, que proporcionem melhor qualidade de vida para os idosos.

*Apoio financeiro: Faculdades Integradas Pitágoras- FIP-Moc*