



# MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO ATRAVÉS DE ESTRATÉGIAS NÃO FARMACOLÓGICAS EM IDOSOS HOSPITALIZADOS

Raquel Fonseca Soares<sup>1</sup>  
Belarmino Santos de Souza Junior<sup>2</sup>  
Germana de Amorim Vila Nova<sup>3</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Descrever as medidas não farmacológicas que podem ser implementadas para melhorar a qualidade do sono de idosos hospitalizados. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, no período de 2015 a 2020, com busca nas plataformas/bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), *Biomedical Answers* (EMBASE) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foi utilizada a estratégia PICO para o desenvolvimento da pergunta norteadora: “Quais medidas não farmacológicas podem ser implementadas para melhorar a qualidade do sono de pacientes idosos hospitalizados?”. **Resultados:** O controle dos estímulos ambientais através de níveis adequados de iluminação, do uso de tampões auriculares e máscaras oculares, assim como a adição de ruídos brancos, são estratégias eficazes para melhorar a arquitetura e a consolidação do sono; os exercícios periféricos e respiratórios também apresentam uma repercussão positiva sobre o padrão do sono de pacientes hospitalizados, aumentando a quantidade de sono de ondas lentas e o tempo total de sono; terapias complementares, como a massagem terapêutica e a aromaterapia tem demonstrado eficácia na melhora do tempo e da qualidade de sono de idosos hospitalizados. **Conclusão:** A promoção de melhor qualidade do sono em idosos hospitalizados, através de medidas não farmacológicas, tem se demonstrado eficazes e exige um esforço coordenado. No entanto, estudos ainda são necessários para estabelecer dados mais consistentes relacionados a esse tema.

**Palavras-chave:** Distúrbios do sono, Transtorno Sono-Vigília, Idoso.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina pela Faculdade de Medicina de Garanhuns (FAMEG), Garanhuns – PE. [kelsoares@yahoo.com.br](mailto:kelsoares@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina pela Faculdade de Medicina de Garanhuns (FAMEG), Garanhuns – PE. [wertley.germana@gmail.com](mailto:wertley.germana@gmail.com).

<sup>3</sup> Professor orientador. Enfermeiro. Professor da Faculdade de Medicina de Garanhuns (FAMEG). Mestre em Enfermagem UFRN. Doutorando em Enfermagem UFPE. Garanhuns -PE, [sousajunior@gmail.com](mailto:sousajunior@gmail.com);