

DISTÚRBIOS DO SONO ASSOCIADOS AO ENVELHECIMENTO

Júlio Emanuel Damasceno Moura (1), Luana de Souza Vasconcelos (2), Thaís Lima Felex (3),
Ezymar Gomes Cayana (4)

(1) Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), julioemanoeld@gmail.com;
(2) Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), luana.sv@hotmail.com; (3)
Discente do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), thaisfelex55@gmail.com; (4)
Docente do curso de medicina da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), egcayana@gmail.com

Introdução

A importância do sono é evidente já que se trata de um dos responsáveis por manter a homeostasia. Qualquer alteração nessa condição pode causar um aumento da vulnerabilidade a transtornos mentais, a prejuízos físicos, entre outros. Distúrbios do sono podem ser responsáveis, assim, por diversas doenças, além de uma diminuição significativa da qualidade de vida. Como as mudanças fisiológicas ocasionadas pelo envelhecimento, naturalmente, alteram o sono e afetam uma grande parte das pessoas com mais de 65 anos deve-se estar atento à qualidade e à quantidade de horas diárias de sono dos idosos em busca de possíveis patologias relacionadas.

O presente estudo tem como objetivo avaliar os distúrbios do sono nos idosos e suas possíveis consequências no processo do envelhecimento.

Palavras chaves: idosos, sono e envelhecimento

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura realizada na base de dados SciELO, utilizando-se as palavras chaves no assunto: “idosos”, “sono” e “envelhecimento”. Foram encontrados 3464 artigos e excluídos trabalhos que traziam distúrbios do sono em segundo plano em relação a outras doenças comuns aos idosos. A seleção foi feita de forma que conseguisse abranger as diferenças da qualidade do sono de idosos em diversas situações (institucionalizados, não- institucionalizados e hospitalizados), além das consequências mais comuns que distúrbios do sono trazem a essa parcela da população, como quedas, doenças e sonolência excessiva diurna, em artigos publicados entre 2010 e 2016. Foram selecionados 7 artigos com texto completo disponível, para a realização desse estudo.

Resultados e Discussões

TABELA 1. Características dos estudos sobre distúrbios do sono e envelhecimento, segundo autor, periódico, ano, local e desenho do estudo, 2010 a 2016.

Autor/Ano	Periódico	Local	Desenho do estudo
Quinhones; Gomes, 2011	Revista Brasileira de Neurologia	Rio de Janeiro, Brasil	Revisão de Literatura
Lima et al., 2012	Cadernos de Saúde Pública	Rio de Janeiro, Brasil	Estudo Transversal
Araújo; Ceolim, 2010	Revista da Escola de Enfermagem da USP	São Paulo, Brasil	Estudo Transversal
Monteiro; Ceolim, 2014	Texto & Contexto – Enfermagem	Florianópolis, Brasil	Estudo Descritivo
Pereira; Ceolim, 2011	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Rio de Janeiro, Brasil	Revisão Sistemática
Pereira et al., 2013	Cadernos de Saúde Pública	Rio de Janeiro, Brasil	Estudo Transversal
Santos-Orlandi et al., 2016	Texto & Contexto – Enfermagem	Florianópolis, Brasil	Estudo Descritivo e Transversal

Grande parte dos idosos apresenta alterações no sono que surgiram com o envelhecimento podendo, pois, ser atribuídas tanto a este processo natural quanto a doenças relacionadas, como insônia, movimentos involuntários das pernas, apneia e outros problemas respiratórios.

O sono característico destes indivíduos é fragmentado, superficial, com elevado período de latência (demora em se iniciar o sono) e há um despertar precoce devido o avanço de fase natural do ritmo circadiano. Tudo isso causa um prejuízo social, já que o idoso dorme e acorda cedo (Quinhones e Gomes, 2011).

Por todos esses problemas apresentados, o sono muitas vezes não é suficiente para que haja uma sensação de descanso e de restauração. Isso culmina em um prejuízo na realização das tarefas do dia-a-dia, por conta do cansaço devido à noite conturbada. Isso gera sonolência diurna excessiva, falta de concentração, de atenção e diminuição da memória (Pereira e Ceolim, 2011).

TABELA 2. Características dos estudos sobre distúrbios do sono e envelhecimento, em relação aos objetivos e resultados, 2010 a 2016.

Autor	Objetivos	Resultados
Quinhones ; Gomes	Revisão que busca estudar o processo do envelhecimento, tanto normal quanto patológico em idosos	Mais de 50% das pessoas acima de 65 anos de idade apresentava queixa com relação à qualidade do sono, sendo as principais delas a dificuldade de se iniciar o sono (45%), manter o sono (33%) e a sonolência excessiva diurna (27,1%). Foi encontrada associação entre o transtorno comportamental do sono REM, e a doença de Parkinson.
Lima et al.	Avaliar o estado de saúde auto-referido de 1418 idosos em questionário, avaliando a qualidade de vida em 8 categorias (Capacidade Funcional, Aspectos Sociais, Aspectos Emocionais, Aspectos Físicos, Vitalidade, Saúde Mental, Dor e Estado Geral de Saúde).	Em homens, pouco tempo de sono (menos de 6h) acarretou maior comprometimento na Saúde Mental e na vitalidade, e um excesso (mais de 10h) teve associação negativa com todas as categorias. Em mulheres, menor quantidade de sono levou a piores resultados nas médias dos aspectos da Saúde Mental e de Dor; e um excesso, correlação negativa com 4 das 8 categorias.
Araújo; Ceolim	Avaliar a qualidade e identificar problemas no sono de idosos residentes em instituições de longa permanência de uma cidade do interior do estado de São Paulo.	A eficiência média do sono constatada foi de 87%. 63,2% dos idosos apresentavam sono de má qualidade, com pior avaliação para os homens. Evidenciou-se que quanto maior o tempo de institucionalização pior a avaliação da qualidade do sono.
Monteiro; Ceolim	Avaliar a qualidade do sono de 160 idosos durante hospitalização (através da Escalas Visuais Análogas de Sono) e após, no domicílio (pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh).	A eficiência constatada variou de 18% a 143%; com 69,4% dos indivíduos possuindo sono de má qualidade, e 30,6% com sono de boa qualidade, de acordo os critérios utilizados.

Pereira;
Ceolim

Sistematizar artigos que abordam distúrbios do sono, desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade.

Menor duração do sono (menos de 5h) esteve relacionada a uma maior probabilidade de quedas (OR 1,53-3,01) e uma menor velocidade média de marcha. Constatou-se também que o excesso de sono (mais de 10h) também era fator de risco para ocorrência de quedas (OR 1,33).

Pereira et al. Investigar associações entre sintomas de insônia, cochilo diurno, e quedas em 689 idosos da comunidade

49,9% dos idosos relatavam um ou mais sintomas de insônia. 62,8% dos participantes referiu o cochilo diurno; e 26,2% dos pacientes relataram a ocorrência de quedas. Houve associação entre a realização do cochilo diurno e o número de quedas, principalmente no sexo feminino.

Santos-Orlandi et al. Procurar fatores associados à duração de cochilos, em 3.075 idosos da faixa etária entre 65 e 69 anos.

61,7% dos participantes cochilava durante o dia com valores médios de $53,4 \pm 42,7$ minutos/dia; e com frequência média de 5,9 dias por semana. Verificou-se associação significativa positiva entre a duração do cochilo e a fragilidade, diferindo entre os dois gêneros.

A insônia é o distúrbio do sono mais comum, principalmente associada a outras morbidades características da terceira idade, podendo, inclusive, ser causada por fármacos comumente usados por idosos e outros métodos de tratamento para essas condições (Pereira e Ceolim, 2011).

O hábito de cochilar também pode ser uma causa para o desenvolvimento de um sono noturno de má qualidade. Porém, esse hábito nem sempre é prejudicial, principalmente se for programado e tiver baixa duração (menos de 90 minutos), podendo inclusive trazer benefícios. O tempo maior de cochilo é mais prevalente em idosos do sexo masculino (Santos-Orlandi, 2016).

Outro distúrbio do sono comum em idosos é o Transtorno Comportamental do Sono REM. No sono REM há uma falta de tônus muscular. Nesse distúrbio há a ausência dessa atonia. Dessa forma, o paciente exibe movimentos durante o sono, como caminhar, chutar, etc. Esse distúrbio está associado a doenças neurodegenerativas, principalmente a doença de Parkinson, por conta de lesão de neurônios do tronco encefálico associados à integração do processo sono-vigília com a

locomoção. A constatação do Transtorno Comportamental do Sono REM pode preceder o diagnóstico de Parkinson (Quinhones e Gomes, 2011).

Tudo isso causa, além do aumento da frequência e do tempo de cochilos diurnos, outras consequências como a maior ocorrência de distúrbios mentais, como: depressão e perdas cognitivas, fraqueza muscular e perda de coordenação, diminuição da competência imunológica, entre outros fatores que diminuem significativamente a sua qualidade de vida (Quinhones e Gomes, 2011).

Nota-se uma diferença entre os gêneros em relação às consequências do sono inadequado. Ambos os sexos são afetados com um menor tempo de sono, em especial em relação à saúde mental, mas as mulheres parecem sofrer mais com tal situação. Já o maior tempo de sono afeta mais o sexo masculino, com comprometimento de todas as variáveis avaliadas no estudo de Lima et. al (2012). Porém, os estudos que buscam avaliar tais consequências ainda são escassos.

Esses distúrbios causam também um retardo psicomotor. Isso junto com as alterações da constituição corporal naturais do envelhecimento, como a perda de massa muscular, compromete as funções normais e é um fator de risco para a ocorrência de quedas (Santos-Orlandi, 2016).

Constata-se também que há uma diferença significativa na qualidade do sono em idosos institucionalizados. Isso é atribuído a fatores provavelmente de ordem psicossociais, como depressão e abandono. É importante observar que, apesar disso, a grande maioria desses idosos (81,6%) não percebe a má qualidade. Acredita-se que seja por já estarem acostumados a tal situação. Negam inclusive a sonolência diurna excessiva, em 94,7% dos casos, atribuindo esse comportamento a algo comum ao envelhecimento e à institucionalização, na qual não há estímulos para o desenvolvimento de atividades diurnas. Essa falta de percepção deve ser melhor estudada, já que poderia alterar as condutas que devem ser seguidas para a normalização desses distúrbios. Para tanto, é importante que seja feito um diagnóstico criterioso e de preferência não só subjetivo, como o questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), mas que também sejam utilizados métodos objetivos, como exames físicos e Polissonografia Multicanal Noturna (Araujo e Ceolim, 2010).

É importante ressaltar também as diferenças entre a qualidade do sono no domicílio e na hospitalização. Grande parte dos pacientes avaliou subjetivamente a qualidade do sono como sendo boa no hospital, e atribuíam isso à possibilidade de dormir durante o dia. Entretanto, sabe-se que quantidade nem sempre significa qualidade. O sono durante a hospitalização tende a ser mais prejudicado pela interferência de fatores emocionais e medicamentosos. Sendo assim, a maioria dos pacientes idosos afirma dormir melhor no domicílio do que no hospital (Monteiro e Ceolim, 2014).

Conclusão

Os avanços sociais e na área da saúde aumentaram a expectativa de vida. Assim, observa-se cada vez mais um crescimento da população de idosos no Brasil sendo esperado que até o ano de 2060, segundo o IBGE, a população idosa quadruple, e chegue a representar 26,7% da população brasileira. A presença dos distúrbios do sono nessa população de idosos é bastante significativa, sendo muitas vezes associada também a outras doenças e patologias. É necessária mobilização para a construção de políticas públicas de saúde que visem uma melhor avaliação do sono na população idosa, que se mostra uma variável importante na determinação do seu estado de saúde. Através do conhecimento e da avaliação das relações que estes tem com outros agravos comuns a essa idade, é possível determinar, uma melhor conduta de tratamento e manejo desses problemas.

Referências

- ARAUJO, Claudia Lysia de Oliveira; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 619-626, Sept. 2010.
- CLAUDIO, Dutra Crespo (Rio de Janeiro). Coordenação de População e Indicadores Sociais (Org.). **Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período 2000/2060: Projeção da população das unidades da Federação por sexo e idade para o período 2000/2030**. 2013. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/Projecao_da_Populacao/Projecao_da_Populacao_2013/nota_metodologica_2013.pdf>. Acesso em: 20 set. 2016.
- LIMA, Margareth Guimarães; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; ALVES, Maria Cecília Goi Porto. Sleep duration and health status self-assessment (SF-36) in the elderly: a population-based study (ISA-Camp 2008). **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 9, p. 1674-1684, Sept. 2012.
- MONTEIRO, Natália Tonon; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 23, n. 2, p. 356-364, June 2014.
- PEREIRA, Alexandre Alves; CEOLIM, Maria Filomena; NERI, Anita Liberalesso. Associação entre sintomas de insônia, cochilo diurno e quedas em idosos da comunidade. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p. 535-546, Mar. 2013.
- PEREIRA, Alexandre Alves; CEOLIM, Maria Filomena. Relação entre problemas do sono, desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, p. 769-778, 2011.
- QUINHONES, Marcos Schmidt; GOMES, Marleide da Mota. Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, v. 47, n. 1, p. 31-42, jan./mar. 2011
- SANTOS-ORLANDI, Ariene Angelini dos et al. Fatores associados à duração de cochilos entre idosos comunitários: Dados do estudo multicêntrico Fibra **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 25, n. 1, e1200014, 2016.