

AVALIAÇÃO DO SONO E TRANSTORNOS DE HUMOR EM IDOSOS DA COMUNIDADE

Jacy Aurelia Vieira de Sousa (1); Thayne da Rosa Sicorra (2); Kamila Giulina Bail (3);
Gabriela Serighelli da Rosa (4)

1. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: jacy.sousa@gmail.com
2. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: thaynedarosasicorra@hotmail.com
3. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: milabail97@hotmail.com
4. Universidade Estadual de Ponta Grossa, email: serighelligabriela@gmail.com

INTRODUÇÃO

O sono pode ser definido como um conjunto de alterações comportamentais e fisiológicas e em associação com atividades elétricas cerebrais características (CHOKROVERTY, 2010).

O sono de má qualidade, assim como os distúrbios do sono, resultam em dificuldade de manter a atenção; redução da velocidade de resposta; prejuízos da memória, concentração e desempenho; dificuldade em manter um bom relacionamento familiar e social; aumento da incidência de dor; tendência à má avaliação da própria saúde; capacidade reduzida para realizar as tarefas diárias; aumento da utilização de serviços de saúde e redução da sobrevida (CLARES, 2012).

A depressão é um quadro patológico cujas consequências podem ser graves e incapacitantes, podendo interferir nos aspectos mais simples da vida diária (GERRITSEN *et al.*, 2011). A depressão pode causar insônia ou hipersonia. Geralmente o paciente acorda de madrugada e refere dificuldade para adormecer novamente. Em algumas situações, há queixas também de problemas com o início do sono, como ocorre na ansiedade (GEIB, 2003).

Em relação ao quadro de ansiedade, este é considerado até certo ponto uma reação natural, útil para proteção e adaptação a situações novas. Torna-se patológico quando atinge um caráter extremo e generalizado, acompanhado por sintomas de medo, tensão, em que o foco do perigo pode ser interno ou externo (GOMES; REIS, 2016).

O objetivo do trabalho foi caracterizar a qualidade do sono em idosos da comunidade que aguardavam atendimento ambulatorial em um hospital universitário da região dos Campos Gerais, Paraná.

METODOLOGIA

Estudo transversal com abordagem quantitativa realizado em um hospital universitário do município de Ponta Grossa, Paraná, com idosos presentes no atendimento ambulatorial, tendo como critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos e que apresentassem um escore ideal no Mini Exame do Estado Mental (MEEM); e, como critério de exclusão que não apresentassem condições de comunicação oral.

Para coleta dos dados, utilizou-se instrumento semiestruturado utilizado que continha variáveis relacionadas às condições sociodemográficas, clínicas e de hábitos de sono dos idosos. Outro instrumento aplicado foi o MEEM, traduzido por Bertolucci (1994). O MEEM é composto por questões agrupadas em 07 categorias, que avaliam funções cognitivas específicas: orientação para tempo (5 pontos), orientação para local (5 pontos), registro de 3 palavras (3 pontos), atenção e cálculo (5 pontos), lembrança das 3 palavras (3 pontos), linguagem (8 pontos), e capacidade construtiva visual (1 ponto). O escore do MEEM pode

variar de um mínimo de 0 até um total máximo de 30 pontos definidos conforme escolaridade do entrevistado.

Outro instrumento utilizado foi a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) desenvolvida por Zigmond e Snaith em 1983 e traduzido para o idioma português (Brasil) (BOTEGA *et al.*, 1995). Composto por 14 itens sendo sete deles voltados para avaliação da ansiedade e sete para a depressão. Cada item pode ter pontuação de 0 a 3 compondo pontuação máxima de 21 pontos.

Antes da coleta dos dados, os idosos eram esclarecidos quanto a todos os aspectos da pesquisa e, após o aceite em participar do estudo, assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os preceitos éticos e legais foram seguidos conforme Resolução 466/12. O projeto recebeu parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, com registro nº 1.359.654/15 na COEP da Universidade Estadual de Ponta Grossa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra total foi composta por 141 idosos, dos quais 91 (64,5%) eram do sexo feminino, com a faixa etária predominante entre 60 e 69 anos (90; 63,8%) idade mínima e máxima, respectivamente, de 60 e 87 anos, com média de 68,5 anos. Quanto aos anos de estudo, 19 (13,5%) idosos eram analfabetos, 77 (54,6%) estudaram de 01 a 04 anos, 28 (19,86%) de 04 a 08 anos e 17 (12,1%) idosos estudaram mais que 8 anos.

Com relação às perguntas relativas ao sono, 26 (18,44%) relataram dormir as 21:00 horas, 50 (35,46%) por volta das 22:00 horas e 33 (23,40%) as 23:00 horas, 70 (49,65%) acordavam as 6:00 horas e 24 (17,02%) acordavam as 7:00 horas.

Ademais, houve predomínio de idosos que relataram não possuir dificuldade para iniciar o sono (85; 60,30%); que classificaram qualidade do sono como bom (74; 52,49%) ou regular (45; 31,91%), que não faziam uso de chá ou remédio para dormir (106; 75,18%), que acordam a noite duas vezes (45; 31,91%) e três vezes ou mais (44; 31,21%) e que cochilam durante o dia (98; 69,50%). Monteiro e Ceolim (2014), em estudo desenvolvido com objetivo de descrever a qualidade do sono de 160 idosos, apontaram que fragmentações no sono devido a, por exemplo, nictúria ou dores, pode interferir na qualidade do sono e predispor a cochilos durante o dia.

Quanto aos fatores que interferem no sono, 82 (58,16%) idosos relataram se incomodar com o calor, 22 (15,60%) com o frio, 71 (50,35%) com a luz e 84 (59,57%) com o barulho, e os problemas relatados mais frequentes durante o sono foram o ronco (73; 51,77%), insônia (38; 26,95%) e pesadelo (27; 19,15%). Utilizando a HADS, obteve-se o rastreio de 20 (14,18%) idosos com possível depressão e 47 (33,34%) idosos com possível ansiedade.

Verificou-se nesse presente estudo que houve predomínio no número de mulheres, justificado pelo fato de que as mulheres se preocupam mais com os cuidados à saúde (KÜCHEMANN, 2012).

Apesar dos idosos que relataram ter uma qualidade do sono regular (45; 31,91%) e ruim (13; 9,22%), observou-se que 74 (52,49%) idosos relataram ter uma boa qualidade, e apoiando estes achados, Barbosa *et al.* (2016) em seu estudo que objetivava avaliar as características do padrão de sono em idosos atendidos no ambulatório de geriatria de um hospital universitário, evidenciou-se que 57% dos indivíduos entrevistados referiram boa qualidade de sono enquanto que apenas 20% a classificaram como ruim.

Ademais, a qualidade do sono em idosos sofre, não somente pela influência de doenças, mas especialmente pelos fatores relacionados ao estilo de vida. Holanda Júnior e Almondes (2016) destacam que cochilos diurnos, uso de medicamentos e consumo de álcool são alguns dos fatores que podem diminuir o sono noturno adequado.

No que se refere às características relacionadas ao sono, uma pesquisa aponta a associação entre a curta duração do sono e o estado de saúde debilitado, principalmente no que diz respeito ao humor, à tensão e à fadiga, especialmente com o avançar da idade (LIMA *et al.*, 2012).

CONCLUSÕES

Os dados obtidos sugerem que algumas variáveis predominantes como acordar durante a noite, cochilar durante o dia e fatores do ambiente como luz e barulho podem estar afetando a qualidade de sono desses idosos. O enfermeiro é o profissional que está diariamente em contato com essas pessoas e deve investigar e acompanhar o sono e o desenvolvimento de ansiedade e depressão sempre considerando as condições próprias do envelhecimento, orientando e promovendo medidas que auxiliem na melhora clínica e, conseqüentemente, da qualidade de vida desse grupo etário.

REFERÊNCIAS

- ALESSI, C.A. *et al.* Randomized, controlled trial of a nonpharmacological intervention to improve abnormal sleep/wake patterns in nursing home residents. *J Am Geriatr Soc.* v.53, n.5, p.803-10. 2005. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15877555>>. Acesso em 03 out 2018.
- BARBOSA, K.T.F *et al.* Qualidade do sono em pacientes idosos em atendimento ambulatorial. *Rev enferm UFPE on line, Recife*, v.10, n. 2, p.756-61, fev 2016. Disponível em: < <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/11017/12395>>. Acesso em 05 out 2018.
- BOTEGA, N. J *et al.* Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Rev.Saúde Pública*, v.29, n.5, pp.359-363, 1995. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v29n5/04.pdf>>. Acesso em 03 out 2018.
- CLARES, J.W.B. *et al.* Necessidades relacionadas ao sono/repouso de idosos: estudo fundamentado em Henderson. *Acta Paul Enferm*, v.25, n.1, p.54-9, 2012. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/ape/v25nspe1/pt_09.pdf >. Acesso em 03 out 2018.
- CHOKROVERTY, S. Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res*, v.131, p.126-40. 2010. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20308738>>. Acesso em 05 out 2018.
- GERRITSEN, D *et al.* Act in case of depression: The evaluation of a care program to improve the detection and treatment of depression in nursing homes. *Study protocol. BMC Psychiatry*, v.11, p.91. 2011. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3123630/pdf/1471-244X-11-91.pdf>>. Acesso em 05 out 2018.
- GOMES, J. B.; REIS, L. A. dos. Descrição dos sintomas de Ansiedade e de Depressão em idosos institucionalizados no interior da Bahia, Brasil. *Revista Kairós Gerontologia*, v.19, n.1, p.175-191, Jan-Mar 2016. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/31961/22142> >. Acesso em 03 out 2018.
- HOLANDA JÚNIOR, F.W.N.; ALMONDES, K.M. Sleep and executive functions in older adults: a systematic review. *Dement. Neuropsychol.* V.10, n.3, p.185-197, 2016. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/dn/v10n3/1980-5764-dn-10-03-00185.pdf>>. Acesso em 05 out 2018.
- KÜCHEMANN, B.A. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Soc. Estado, Brasília*, v.27, n.1, Jan/Abr 2012. Disponível em: <

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922012000100010>.

Acesso em 05 out 2018.

LIMA, M.G.; BARROS, M.B.A.; ALVES, M.C.G. Sleep duration and health status selfassessment (SF-36) in the elderly: a population-based study (ISA-Camp 2008). *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.28, n.9, Set 2012. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2012000900007>.

Acesso em 03 out 2018.

MONTEIRO, N.T.; CEOLIM, M.F. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, v.23, n.2, p.356-64, Abr-Jun 2014. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n2/pt_0104-0707-tce-23-02-00356.pdf>.

Acesso em 03 out 2018.