

## Introdução

O ritmo quase sempre alucinante do quotidiano está a roubar horas de sono aos portugueses. Com enormes prejuízos para a qualidade de vida, pois tanto a saúde física como a emocional estão dependentes de um sono e repouso adequados (Potter & Perry, 2006). O sono está associado a uma variedade de alterações, incluindo a respiração, a função cardíaca, o tónus muscular, a temperatura, a secreção hormonal e a pressão sanguínea. O sono continua a ter funções que se desconhecem, mas, sabe-se que é mais essencial à vida do que comer e beber (Paiva, 2008).

As variações do sono com a idade são reconhecidas desde há muito tempo. Em média, o idoso necessita de dormir aproximadamente 6 horas. O período de latência é maior, o sono é mais superficial apresentando ausência dos estádios mais profundos. O idoso saudável apresenta diminuição na quantidade de horas de sono noturno, no entanto, tem períodos de sono diurno (Camara & Camara, 2006). Ferreira e Azevedo (2001) consideram que os problemas de sono no idoso são a principal causa de diminuição de qualidade de vida.

Com este trabalho pretende-se efetuar uma revisão da literatura que permita:

- identificar as alterações do sono que surgem com o avançar da idade, assim como, as suas causas e consequências;
- realçar a importância de introduzir uma correta higiene do sono como forma de promover a saúde tanto a nível físico como mental.

## Ciclo do Sono Normal

O sono noturno caracteriza-se por uma sequência de fases REM (Rapid Eye Movement) e NREM (No Rapid Eye Movement). Em condições normais estas fases alternam durante a noite em 5/6 ciclos com uma duração aproximada de 90 minutos cada. O sono NREM reporta-se à profundidade do sono (numerados de I a IV). No sono REM há grande atividade onírica, caracterizando-se por um estado de atonia e intensa atividade cerebral.

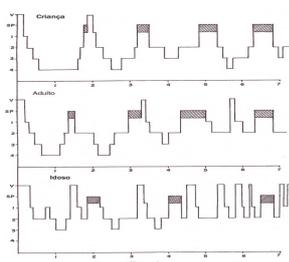
(Camara & Camara, 2006; Paiva & Penzel, 2011; Potter & Perry, 2006)

## Senescência do Sono

Segundo Sanz (2002) as principais alterações com o avançar da idade, reportam-se a: significativa diminuição do tempo de sono profundo (NREM 3 mais curta e a 4 praticamente desaparece); despertares mais frequentes e mais prolongados; aumento do nº de ciclos de sono. Como consequência destas alterações a maior parte do sono é superficial, resultando na diminuição da quantidade e qualidade do sono.

Para Carskadon e Dement (1981), a extensão da fragmentação do sono noturno e a quantidade de despertares são preditores do grau de sonolência fisiológica diurna nas pessoas idosas. Reynolds et al. (1984) referem que o sono noturno do idoso é frágil e superficial, caracterizado por vários despertares momentâneos entre 3 a 15 segundos (Camara & Camara, 2006).

Duração dos diferentes estádios do sono no desenvolvimento humano



Fonte: Sanz (2002, p. 27)

Quantidade de despertares noturnos

De 5 a 10 anos	1
De 20 a 30 anos	2
De 40 a 50 anos	4
De 70 a 80 anos	até 8

Fonte: Camara e Camara (2006, p. 191)

## Alterações do Sono no Idoso

As alterações do sono no idoso podem surgir devido a distúrbios específicos do sono, problemas médicos, farmacológicos, sociais e psicológicos (Camara & Camara, 2006).

Miles e Dement (1980, citados por Camara & Camara, 2006) referem como causas mais frequentes:

- diminuição da capacidade de dormir;
- aumento dos problemas de respiração durante o sono;
- aumento da atividade mioclónica noturna;
- alteração de fase de sono, com avanço de 1 hora por dia;
- perturbações neuropsiquiátricas tais como a depressão e as demências;
- dores e limitação de mobilidade, permanecendo mais tempo no leito alterando o ritmo sono/vigília;
- hábitos de sono insatisfatórios ou incorretos;
- refluxos gastroesofágicos;
- causas iatrogénicas;
- causas ambientais adversas.

## Higiene do Sono

A importância da higiene do sono assemelha-se à higiene corporal. Só com uma adequada higiene do sono é possível ter um sono reparador. Nesse sentido, deve-se:

- conservar um horário regular para deitar e acordar;
- deitar apenas na hora de dormir;
- conceber um ambiente calmo e confortável para o quarto;
- evitar ingerir bebidas com cafeína após as 18 horas;
- levantar da cama quando o sono tardar e ocupar-se (leitura, música...);
- não tomar medicação sem prescrição médica;
- realizar exercício físico, evitando a sua prática próximo da hora de deitar;
- não ingerir grandes quantidades de comida ao jantar e aguardar pelo menos três horas antes de deitar;
- depois do jantar procurar atividades relaxantes.

(Mailloux-Poireier, 1995, Potter & Perry, 2006)

## Conclusão

Com o envelhecimento ocorrem mudanças significativas na quantidade e qualidade do sono, assim como na sua distribuição ao longo das 24 horas (Ferreira & Azevedo, 2001).

A privação do sono por mais de cinco ou seis dias provoca alterações comportamentais e fisiológicas com risco para a própria vida, tendo como consequência uma diminuição do desempenho psicomotor, lapsos de atenção e dificuldades de concentração, diminuição de memória para acontecimentos recentes, tempos de reação prolongados, mau humor, sensação de fadiga, irritabilidade e estados confusionais (Silva, 2008).

De acordo com Pinto (2006) as perturbações do sono no idoso devem ser avaliadas com base nos hábitos de vida, presença de patologias e outros fatores externos que podem contribuir para o aparecimento de alterações do sono.

A prevenção e tratamento das alterações do sono devem incluir medidas não farmacológicas, alternativas e criativas, das quais se destaca uma adequada higiene do sono.

## Referências Bibliográficas

- Camara, V.D., & Camara, W. (2006). Distúrbios do Sono no Idoso. In E.V. Freitas, L. Py, F.A.X. Cançado, M. Gorzoni, & S. M. Rocha (eds.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara.
- Ferreira, A.M. & Azevedo, M. H. P. (2001). O Sono no Idoso. *Psiquiatria Clínica*, 22, (4), pp 315-329.
- Mailloux-Poireier, D. (1995). Dormir e repousar. In L. Berger & D. Mailloux-Poireier (Eds.), *Pessoas Idosas. Uma abordagem global*. Lisboa: Lusodicta.
- Paiva, T. (2008). *Bom Sono, Boa Vida*. 2.ª Ed. Cruz Quebrada: Oficina do Livro.
- Paiva, T. & Penzel, T. (2011). *Centro de Medicina do Sono: Manual Prático*. Lisboa: Lidel
- Pinto, L.C. (2006). Perturbações do Sono no Idoso. In H. Firmino (ed.), *Psicogeriatria*. Coimbra: Clínica Psiquiátrica dos Hospitais da Universidade.
- Potter, P. & Perry, A. (2006). *Fundamentos de Enfermagem: Conceitos e Procedimentos* (5ª Edição). Loures: Lusociência.
- Silva, F.L. (2008). In Prefácio de Paiva, T. (2008). *Bom Sono, Boa Vida*. 2.ª Ed. Cruz Quebrada: Oficina do Livro.
- Sanz, L.M.G. (2002). *Tercera edad y calidad de vida*. Barcelona: Ariel Social.