

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA EM CRICIÚMA/SC

Flávia Agostinho Correa Heleodoro¹, Laraisa Velho da Silva¹, Cristiane Damiani Tomasi^{1,2}, Jacks Soratto^{1,2}, Luciane Bisognin Ceretta^{1,3}, Robson Pacheco¹.

¹ Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva, Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC

² Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Membro do Grupo de Pesquisa Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES).

³ Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva – Mestrado Profissional – PPGSCol. Líder do Grupo de Pesquisa Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES).

Introdução: O envelhecimento faz parte do processo natural dos seres humanos e da vida, e se caracteriza pela perda da capacidade de adaptação e menor expectativa de vida (Jellinger e Attems, 2013). Com o passar dos anos, a população mundial está vivendo por mais tempo, o que nos remete a um crescente aumento no número de idosos convivendo em sociedade, como também da quantidade de idosos que está sendo institucionalizado. Diversos fatores podem levar o idoso a passar pelo processo de institucionalização, desde cuidados com a saúde até mesmo alguma dificuldade familiar. (CAMARGOS; ET AL, 2015, SALCHER; PORTELLA; SCORTEGAGNA, 2015) Diante disto, é imprescindível um cuidado especial em relação à saúde do idoso. Para Ceolim et al.(2010), é de grande importância levar-se em consideração a qualidade do sono nos idosos, pois sua dificuldade ou má qualidade pode levar o idoso a um déficit de atenção, redução da velocidade de resposta, prejuízos da memória, concentração e desempenho durante o dia. Esta pesquisa teve como objetivo avaliar a Qualidade do Sono em idosos institucionalizados em uma Instituição de Longa Permanência (ILP) de Criciúma/SC. **Método:** Essa pesquisa caracteriza-se como Quantitativa, do tipo Transversal com coleta de dados Prospectiva. Para a sua realização, foi solicitada a Carta de Aceite ao responsável da Instituição, e a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº 770.989. Ao iniciar a pesquisa, os idosos foram esclarecidos quanto aos objetivos do estudo e, a partir do interesse em participar da pesquisa, foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi aplicada a Avaliação Inicial que possui dados como Sexo do idoso, Idade, Escolaridade, Filhos, tempo de institucionalização e uso de dispositivos auxiliares de marcha. Além disto, foi aplicado o do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), para mensurar a qualidade de sono nos mesmos. **Resultados:** Participaram desta pesquisa 10 idosos, com mediana de idade de 80 anos (mín.: 69 e máx: 82), sendo que a maioria destes idosos (n=6) possui filhos. Metade dos idosos participantes não é alfabetizada, e os outros 50% possuem apenas o Ensino Fundamental Incompleto. Como resultado do Índice PSQI, obteve-se como pontuação do escore geral uma mediana de 10 pontos, o que nos indica que a maior parte dos idosos entrevistados possui uma qualidade de Sono “Ruim”. Também vale ressaltar que apenas dois dos idosos entrevistados tiveram sua Qualidade de Sono classificada como “Boa” e que metade dos idosos (n= 5) apresentam algum distúrbio do sono, de acordo com o PSQI. Ao analisar os componentes do questionário, pode observar-se que o componente “Eficiência Habitual do Sono” obteve uma mediana de 3 pontos, o que significa que está havendo pouca eficiência no sono destes idosos, ou seja, a

Resumo expandido

Pesquisa

quantidade de horas que permanecem em seu leito é muito diferente da quantidade de horas que estão permanecendo dormindo. **Discussão:** Podemos perceber que a maior parte dos idosos não possui uma boa qualidade de sono, pois passam na maioria das vezes, muito tempo no leito e pouco tempo realmente dormindo. Acredita-se que isto esteja ocorrendo devido ao fato de que os idosos vão deitar-se muito cedo (por volta das 18hs), onde relataram ainda não sentir sono e, sendo assim, demoram horas até conseguirem realmente dormir. Muitos dos idosos também acordam durante a noite muitas vezes para ir ao banheiro, o que atrapalha a efetividade do sono. Além disso, alguns dos idosos (n=4) precisam utilizar algum medicamento para que consigam dormir. **Conclusão:** A falta de um sono de qualidade pode trazer ao idoso cansaço durante o dia, dificuldades de concentração, redução da velocidade da resposta, o que pode apresentar-se como um fator de risco para quedas, dificuldade na realização das Atividades de Vida Diária (AVD), podendo interferir diretamente na sobrevivência e Qualidade de Vida do idoso. Por esse motivo, é necessário um cuidado especial no que se trata da Qualidade do Sono dos idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Idosos. Sono. Institucionalizados. Pittsburgh.

Referências

Ceolim, Maria Filomena et al. Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2010; 44(3).

Jellinger KA, Attems J. Neuropathological approaches to cerebral aging and neuroplasticity. *Dial Clin Neurosci*. 2013; 15(1): 29–43.

Camargos MCS, et al . Aspectos relacionados à alimentação em Instituições de Longa Permanência para Idosos em Minas Gerais. *Cad. saúde colet.*, Rio de Janeiro, 2015; 23 (1): 38-43.

Salcher EBG; Portella MR; Scortegagna HM. Cenários de instituições de longa permanência para idosos: retratos da realidade vivenciada por equipe multiprofissional. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro , 2015; 18 (2): 259-272.