

A QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM IDOSOS: UM ESTUDO EM UNIDADE DE SAÚDE MILITAR NO DF

Ana Suzana Pereira de Medeiros Delgado ¹

Vânia Moraes Ferreira²

O sono é um processo biológico complexo que se alterna com os períodos de vigília durante as 24 horas do dia. Nele acontece interação complexa entre fatores orgânicos, fisiológicos e emocionais. A má qualidade e transtornos relacionados ao sono estão presentes no processo do envelhecimento. Em idosos, geralmente, há uma maior dificuldade para dormir, o que gera preocupação, visto que a sua má qualidade leva às alterações no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social. Objetivo: Esta pesquisa teve como objetivo analisar a qualidade do sono e existência de sonolência diurna em idosos a partir de 60 anos, atendidos numa unidade militar hospitalar em Brasília-DF. Métodos: Os instrumentos utilizados na aplicação em 86 idosos, foram: Mini Sleep Questionnaire (MSQ) e Escala de Sonolência Epworth (ESE). Os critérios de inclusão foram idosos de ambos os sexos, participantes de grupos atendidos na unidade de saúde estudada. Foram excluídas pessoas com diagnóstico de demência e não alfabetizadas. Resultados: O MSQ, no seu escore total, resultou que 48% dos idosos tem problemas severos na qualidade do seu sono, 12% têm problemas moderados, 19% problemas leves e 22% têm uma boa qualidade do sono. No escore final da ESE, o resultado apresentou que 73% tem sonolência diurna normal, 23% como excessiva e 3% como grave. Conclusões: A qualidade do sono dos idosos pesquisados indica problemas de sono e sonolência diurna excessiva e grave.

Palavras-chave: Sono; Qualidade do Sono; Sonolência Diurna.

1Mestre em Ciências Médicas na UnB, psi.anasuzana@gmail.com;

2Professora Orientadora, pós doutora da UnB, vmmf@unb.br