

PREVALÊNCIA DE INSÔNIA EM IDOSOS COM TRANSTORNOS MENTAIS

Tháise Alves Bezerra ⁽¹⁾; Paulo Diniz Moreira⁽²⁾; Lia Raquel de Carvalho Viana ⁽³⁾;
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Kátia Nêyla de Freitas Macêdo Costa ⁽⁴⁾

¹ Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: thaise_gba@hotmail.com

² Universidade Federal do Ceará. E-mail: paulodm@hotmail.com

³ Universidade Federal da Paraíba. E-mail: lia_viana19@hotmail.com

⁴ Universidade Federal da Paraíba. E-mail: katianeyla@yahoo.com

INTRODUÇÃO

Problemas ou distúrbios do sono atingem 15 a 60% da população idosa, esses distúrbios causam diminuição na qualidade de vida, mudanças no humor, diminuição da capacidade de concentração, memória e atenção, levando ao aumento da morbidade e mortalidade dessa população⁽¹⁾. Neste sentido, o tipo de distúrbios do sono mais comum é a insônia⁽¹⁾.

A insônia é caracterizada pela presença da incapacidade de iniciar ou manter o sono, sono de má qualidade, sintomas diurnos de fadiga ou baixo rendimento e insatisfação com a qualidade de sono obtida⁽²⁾. Além disso, pode significar sono de curta duração, sendo insuficiente para manter o alerta e bem-estar físico e mental durante o dia⁽²⁾.

Os sintomas diurnos mais comuns associados a esse distúrbio do sono são a fadiga, o fácil, a ardência nos olhos, a ansiedade, as fobias, a incapacidade de concentrar-se, o déficit de atenção, a dificuldade de memória, o mal-estar e a sonolência⁽³⁾. Em um levantamento realizado em diversas cidades americanas, 40% dos entrevistados que relataram insônia e 46,5% desses preenchem os critérios para doença mental segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSMIII-R)⁽⁴⁻⁵⁾.

Quando verificada a prevalência de insônia em pacientes idosos, observa-se que neste grupo etário, sua taxa de prevalência dobra quando comparada a do grupo de adultos jovens⁽⁶⁾. O déficit de sono presente nos pacientes idosos pode

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

originar alterações psíquicas; diminuição do aprendizado e da capacidade laboral; maiores riscos de acidentes de trabalho e trânsito; aumento da taxa de mortalidade por transtornos isquêmicos (de irrigação) do coração, do cérebro e câncer⁽⁶⁾.

Considerando a relevância que representa a avaliação da insônia em pacientes idosos atendidos no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), o estudo justifica-se pelo entendimento deste para uma posterior atuação de profissionais de saúde, em especial o enfermeiro, visando um melhor manejo desse sintoma nessa população.

Objetiva-se assim, verificar a prevalência de insônia em pacientes idosos com transtornos mentais atendidos no CAPS I do município de Cruz – CE.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo, com coleta de dados secundários, a partir de prontuários dos idosos atendidos no CAPS I, Cruz - CE.

Local, população e amostra de estudo

O município de Cruz é o 102º menor do Ceará⁽⁷⁾, sua área de abrangência é de 329.945 km², e sua população é 22.479 habitantes⁽⁸⁾. Em seu serviço de Atenção Básica de Saúde apresenta 6 Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) distribuídas em 2 distritos sanitários de saúde e 1 CAPS⁽⁹⁾.

A escolha do CAPS I se deu uma vez que é o local de referência para atendimento de pacientes com transtornos mentais do município de Cruz – CE e por oferecer atendimento clínico especializado. O CAPS I faz parte da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) de Cruz.

No período do estudo, o CAPS I apresentava 2133 prontuários, dos quais 161 prontuários foram incluídos, no presente estudo, por estarem de acordo com os critérios de inclusão, que foram: prontuários de todos os pacientes atendidos no CAPS I que apresentavam idade igual ou superior a 60 anos e que em algum

momento do atendimento apresentaram diagnóstico confirmado de insônia registrado no prontuário.

Procedimentos para a coleta de informação e análise dos dados

A partir da amostra selecionada, realizou-se uma busca de informações nos prontuários dos pacientes. A coleta dos dados ocorreu entre os meses de setembro a novembro de 2014.

Através das informações obtidas por meio dos prontuários, foi realizada uma análise descritiva dos dados, com o auxílio dos o auxílio do programa R v2.10.0. e Microsoft Excel versão 2013.

Do ponto de vista normativo, o estudo está em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. As informações coletadas tiveram a garantia do sigilo que assegura a privacidade e o anonimato dos sujeitos quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará (parecer nº 660.902).

RESULTADOS

O estudo foi constituído por 161 prontuários de usuários, sendo 60 (37,3%) do sexo masculino e 101(62,7%) do sexo feminino, os quais pertenciam a faixa etária dos 60 até 96 anos.

Quanto aos dados sobre insônia, verificou-se que 48% dos idosos apresentaram insônia na admissão, sendo que atualmente 18% dos idosos apresentam insônia (Figura 1).

Figura 1 - Prevalência de insônia em idosos atendidos no CAPS I de Cruz – CE, 2014.

IDOSOS - INSÔNIA



Fonte: Prontuários de atendimento clínico dos clientes cadastrados no CAPS I de Cruz- CE, novembro, 2014.

DISCUSSÃO

O I Consenso Brasileiro de Insônia orienta várias medidas a serem adotadas, como interromper o uso de substâncias que contenham cafeína e/ou nicotina 4 a 6 horas antes do horário de dormir, estabelecer horários regulares de sono, não passar o dia preocupando-se com o sono, entre outras⁽¹⁾. O tratamento medicamentoso da insônia só deve ser estabelecido após o esgotamento de todas as medidas preventivas estabelecidas⁽¹⁾.

A educação física é uma relevante atividade que deve ser realizada com os usuários do CAPS, pois proporciona melhora da estabilidade emocional, aumento da positividade e autocontrole psicológico, melhora do humor, e interação social positiva, além de proporcionar também diminuição da insônia e tensão e transmitir uma imagem corporal⁽¹⁰⁾.

Estudo realizado em Minas Gerais, o ano de 2004, avaliou o tempo total de sono (TTS) e a qualidade do sono em idosas sedentárias com idade mínima de 60 anos, no qual a pesquisa evidenciou que o sono das idosas melhorou após o programa de atividade física em grupo⁽¹¹⁾. A melhora no TTS e qualidade do sono podem está relacionados a dois fatores: a atividade física em si e o convívio social promovido pela atividade em grupo⁽¹¹⁾.

Constata-se que a atividade física é importante para todas as pessoas, mas se reveste de uma importância ainda maior quando se trata da terceira idade, não apenas por influenciar positivamente na saúde e bem estar físico, mas também, é relevante devido a integração social que proporciona ao idoso⁽¹²⁾.

Os profissionais de saúde devem orientar os idosos a adotar atitudes saudáveis. Incentivar a participação dos idosos nas atividades de educação física,

grupos de terceira idade, criar conselhos de saúde para que os idosos possam ser ouvidos e questionar sobre seus direitos⁽¹³⁾

Além disso, cabe aos profissionais da saúde, adotar e estimular a realização de atividades voltadas para a promoção da saúde nos diferentes grupos etários, em especial, aos idosos⁽¹⁴⁾. Neste contexto, a enfermagem na atenção à saúde do idoso configura-se numa área de conhecimento necessária ao conjunto dos programas de saúde para a população geral, constituindo-se um desafio para estes profissionais ultrapassarem da abordagem clínico-curativa, para uma atuação com postura multiprofissional e interdisciplinar⁽¹⁵⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil dos idosos com insônia apresenta-se influenciado por múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais, com isso alertam para necessidade de realizações de avaliações para identificar e intervir para melhor da qualidade de vida dessa população.

Os resultados desse estudo reforçam a importância de ações de promoção e prevenção que possibilitem a melhoria de vida dos pacientes idosos com transtornos mentais e insônia.

REFERÊNCIAS

1. Universidade Federal do Maranhão; Universidade Aberta do SUS, Centro de Ciências Biológicas e de Saúde – UFMA. Saúde da pessoa idosa: principais agravos crônicos de saúde da pessoa idosa 3. São Luís: UFMA; 2014. 30p.
2. Hasan R, Haddad FLM, Alóe F, Tavares S. Insônia em idosos. Rev Bras Med. 2009;66(12):31-40.
3. Oliveira BHD, Yassuda MS, Cupertino APFB, Neri AL. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade – estudo PENSA. Ciênc Saúde Coletiva.2010;15(3):851-860.
4. Berlim MT, Lobato MI, Manfro GG. Diretrizes e algoritmo para o manejo da insônia. In: Cordiol AV, colaboradores. Psicofármacos: consulta rápida 4 [internet]. Porto Alegre; 2005. [acesso em 2014 out 10]. Disponível em:

- <http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psic/Diretrizes%20para%20Insonia%20final.pdf>
5. Lucchesi LM, Pradella-Hallinan M, Lucchesi M, Moraes WAS. O sono em transtornos psiquiátricos. Rev Bras Psiquiatr. 2005; 27(1):27-32.
 6. Monteiro JS, Santana FRT, Munaro CF, Lopes PR, Prescinotto R, Simone Júnior MF, et al. Insônia em idosos. Rev Bras Med. 2012;69(11): 277-81.
 7. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico. Rio de Janeiro: IBGE; 2014.
 8. CNES Datasus[Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014 [acesso em 2014out 20]. Disponível em:<http://cnes.datasus.gov.br/Lista_Es_Municipio.asp?VEstado=23&VCodMunicipio=230425&NomeEstado=CEARA>.
 9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
 10. Santos GR, Souza JM, Lima LCU. A atuação da enfermagem na atenção à saúde do idoso: possíveis ações a serem realizadas segundo as diretrizes da política nacional d saúde da pessoa idosa. Rev Unijal. 2013;6(7):1-14.
 11. Guimarães LHCT, Lima MD, Souza JÁ. Atividade física em grupo melhora o sono de idosos sedentários. Rev Neurocienc. 2007;15(3):203-6.
 12. Casagrande M. Atividade física na terceira idade [monografia] [Internet]. Bauru: Universidade Estadual Paulista; 2006. [acesso em 2015 fev 7]. Disponível em: <<http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf>>.
 13. Santos GR, Souza JM, Lima LCU. A atuação da enfermagem na atenção à saúde do idoso: possíveis ações a serem realizadas segundo as diretrizes da política nacional d saúde da pessoa idosa. Rev Unijal. 2013;6(7):1-14.
 14. Victor JF, Vasconcelos FF, Araújo AR, Ximenes LB, Araújo TL. Grupo feliz idade: cuidado de enfermagem para promoção da saúde na terceira idade. Rev Esc Enferm. USP. 2007;41(4):724-30.
 15. Veiga KCG, Menezes TMO. Produção do conhecimento em enfermagem: a (in) visibilidade da atenção à saúde do idoso. Rev Esc Enferm. USP. 2008;42(4):761-68.



4º CIEH

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
ENVELHECIMENTO HUMANO

Longevidade, Transformações, Impactos e Perspectivas

21 A 26 DE SETEMBRO DE 2015

