

Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade De Vida

Rosiêne Vieira da Silva ¹
Maria do Carmo Eulálio ²

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade do sono em idosos e sua influência na qualidade de vida, buscou evidenciar o perfil dos trabalhos publicados no âmbito nacional e internacional, no período de janeiro de 2011 a dezembro de 2021, indexados nas bases de dados PubMed, Scielo, BVS e CAPS. Os descritores utilizados foram: “idosos, qualidade de vida, sono, envelhecimento e qualidade do sono”, “elderly people, quality of life, sleep, aging e quality of sleep”. Foram incluídos os artigos que tratavam diretamente sobre esse assunto, publicados entre 2011 e 2021, disponíveis na íntegra em português e inglês. Foram encontrados 8.886 trabalhos, publicados em português e inglês. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, 50 artigos foram selecionados, sendo a maioria publicada entre 2015 - 2018, em periódicos de saúde pública e Ann Neurol. A partir da análise temático-categorial, emergiram 5 categorias: distúrbios do sono, sonolência diurna, transtorno de ansiedade e depressão, cognição e qualidade de vida. Dentre a amostra selecionada, os resultados enfatizam que os distúrbios do sono afetam e comprometem significativamente a saúde mental e física, influenciando diretamente a qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chave: Qualidade do sono, Qualidade de vida, Idoso, Envelhecimento, Sono.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é caracterizado como um conjunto de hábitos, escolhas e costumes vivenciados pelos indivíduos durante a vida (FERREIRA et al, 2018). Como também constata-se um acentuado interesse na relação entre estilo e qualidade de vida em idosos nos últimos anos, uma vez que pesquisas realizadas mostraram que o comportamento e o estilo de vida dos indivíduos podem ter um impacto significativo sobre o desenvolvimento ou a exacerbação das doenças (MIYAZAKI et al, 2001).

Neste sentido, percebe-se uma compreensão social que considera questões subjetivas como bem-estar, satisfação nas relações sociais e ambientais, e a relatividade cultural. Isto é, essa compreensão depende da carga de conhecimento do sujeito, do ambiente em que ele vive, de seu grupo de convívio, da sua sociedade e das expectativas próprias em relação a conforto e bem-estar (ALMEIDA et al, 2012).

¹ Mestranda do Curso de Psicologia da Saúde da Universidade Estadual - UE, rosieneu88@gmail.com

² Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria do Carmo Eulálio, Universidade Estadual- UE, carmitaeulalio.uepb@gmail.com

Estudos demonstram que o fenômeno do envelhecimento populacional vem ganhando amplo enfoque do ponto de vista científico, das políticas públicas e da incorporação de novas tecnologias, que ocupam grande destaque dentro dos acontecimentos deste século. O processo de envelhecer não é homogêneo para todos os indivíduos, mas influenciado por múltiplos fatores biopsicossociais, entre eles: discriminação e exclusão, associados ao sexo, etnia, racismo, condições sociais e econômicas, região geográfica de origem e localização de moradia, além de outros fatores (CHAIMOWICZ, 2013; COSTA et al, 2020).

A expectativa é de que em 2050, haverá cerca de dois bilhões de idosos no mundo (BODSTEIN et al, 2014), isso significa que será um grande desafio para tomadas de decisões na prevenção de doenças e no bem-estar dos idosos (WORLD, 2005). Falando de modo particular do Brasil até 2025, será o sexto país com o maior número de pessoas idosas do mundo (BODSTEIN et al, 2014). Isso implica na necessidade de mudança de hábito e políticas públicas e sociais que possam atender melhor essa população envelhecida (CHAIMOWICZ, 2013).

Contudo, estudos mostram que o processo de envelhecimento ocasiona modificações na quantidade e qualidade do sono, tendo assim, um impacto negativo na qualidade de vida dos idosos, afetando mais da metade dos adultos com idade acima de 65 anos de idade (VALADARES NETO, 1994). Contudo vale salientar, que essa redução na qualidade do sono não implica necessariamente em uma doença, pois mesmo os idosos saudáveis demonstram certa redução da capacidade de manter um sono constante, marcado por breves despertares durante a noite (RAPOSO, 2015).

Algo que se pode observar é a qualidade do sono, pois o dormir bem, possibilita um bom desempenho das atividades diárias, contudo, precisa-se levar em consideração a faixa etária, e sua necessidade diária de sono (FONTES; NERI, 2004). As autoras afirmam que é a partir do sono que organizamos nossa vida social, como trabalho, lazer, estudo, de modo que, um distúrbio no sono poderá afetar de modo geral as atividades do indivíduo, alterações estas, muito comuns entre os idosos.

Tais alterações mediante o padrão de sono e repouso alteram o equilíbrio homeostático, passando a emergir repercussões sobre o desenvolvimento dos fatores psicológicos, igualmente afetando o sistema imunológico, do funcionamento e do desempenho das atividades, como ainda, influência nos fatores como: comportamento, humor e habilidades de adaptação (GEIB et al, 2003). Constata-se ainda, que, o processo de envelhecimento associado aos outros déficits relacionados à idade, como memória e cognição tem uma maior tendência em considerar essas

mudanças do sono como algo que acarreta prejuízos e comprometimentos no cotidiano dos idosos (GEIB et al, 2003).

Assim como afirma a OMS em sua definição, que considera a saúde não apenas como livre de doenças, mas como um estado de integração física, mental, espiritual e social. Acentuando, assim a importância do bem-estar mental e físico, sono saudável e outros fatores, devem ser enfatizados e explorados. Esses achados podem subsidiar políticas de saúde pública para promoção e estratégias de higiene do sono em cenários de restrições de saúde pública.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática, recorreu-se ao uso dos seguintes periódicos digitais: PubMed/Medline (National Library of Medicine National Institutes of Health), BVS (Biblioteca virtual de Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e CAPES (CAPES Ministério da Educação). Através dos estudos primários captados nas bases que foi realizada a pesquisa, seleção e análise dos dados obtidos.

As buscas foram realizadas entre os meses de maio a julho de 2021, utilizando-se dos seguintes descritores em ciências da saúde (DeCs): “idosos e qualidade de vida; envelhecimento e qualidade do sono; idosos e sono; “elderly people and quality of life; aging and sleep quality; elderly and sleep”. Esses descritores foram utilizados de forma individual e em pares, a fim de realizar uma seleção minuciosa dos estudos.

Inicialmente os estudos foram selecionados de acordo com o título e o resumo do artigo para verificar se o mesmo tratava do assunto pesquisado, considerando os descritores mencionados anteriormente. Em seguida, foram incluídos os artigos que tratavam diretamente sobre o sono em idosos, (1) estudos publicados entre 2011 a 2021, (2) estudos que tivessem a qualidade do sono como desfecho principal, (3) estudos que descrevessem a influência da qualidade do sono em idosos e possíveis comprometimentos na qualidade de vida e (4) estudos disponíveis em língua portuguesa e inglesa.

Foram excluídos artigos com mais de dez anos, livros, resenhas, teses, dissertações, aqueles que incluíam na sua amostra indivíduos com menos de 60 anos, artigos em duplicadas, estudos que não descreveram com detalhes do protocolo realizado durante a pesquisa e outros que não estivessem relacionados com a proposta do presente estudo.

Sendo os artigos lidos integralmente e classificados com relação a: ano de publicação, participantes, delineamento metodológico (método, tema investigado e principais resultados). Essa organização teve como objetivo distinguir as principais particularidades de cada artigo, contribuindo com a síntese e seus resultados, identificação de diferenças e semelhanças entre

seus principais achados, e a análise e comparação do que os autores dos artigos afirmam entre si.

Após as análises e interpretações de cada estudo incluído nesta revisão, foram realizadas operações de desmembramento dos textos em unidades e criadas categorias temáticas, de acordo com proximidade dos assuntos abordados, a fim de organizar a apresentação dos temas investigados e dos principais resultados. Após o processo de refinação dos artigos, foram agrupadas 8 categorias, em seguida, após releituras de ajustes compatíveis com a metodologia trabalhada, chegou-se a restando para análise e apresentação final a 5 categorias temáticas. por entender que se tratava de uma mesma temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

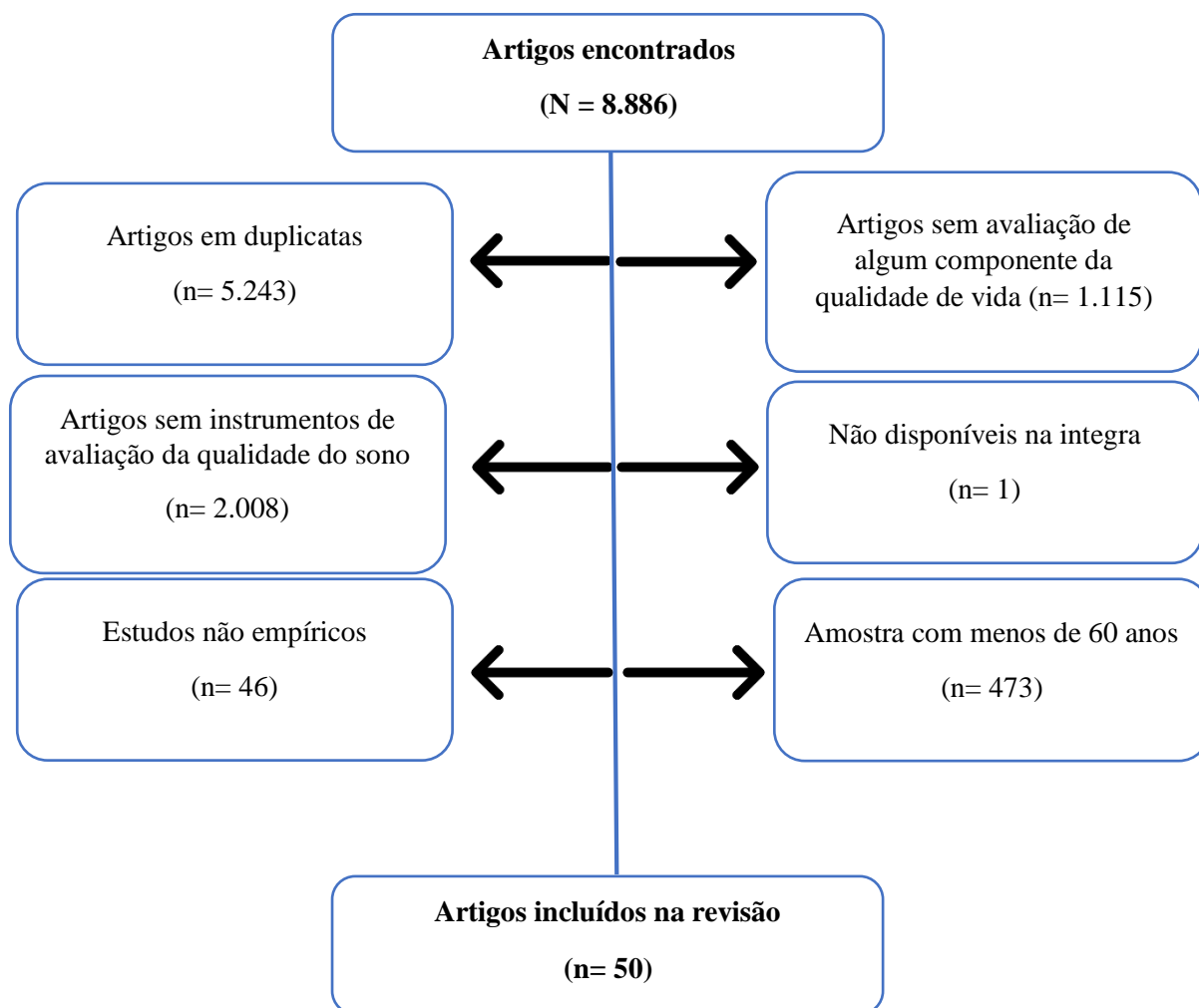
No total, foram encontrados nas bases utilizadas 8.886 documentos sobre a qualidade do sono em idosos e sua influência na qualidade de vida como critérios utilizados nas buscas. A partir da combinação dos descritores mencionados anteriormente foram obtidas 70 publicações para compor a amostra do referido estudo. A Tabela 1 apresenta o número de documentos encontrados em cada uma das bases por combinação de palavras-chave.

Na sequência, após a utilização dos filtros de pesquisa referente ao ano da publicação, textos disponíveis na íntegra, desfecho principal abordado, esse número foi reduzido, sendo excluídas 20 publicações por entender que os estudos não apresentavam descrições com detalhes para avaliação da qualidade do sono em idosos e suas repercussões na qualidade de vida. Após o procedimento e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 50 artigos foram selecionados para análise final. Figura 1 norteia de forma detalhada os artigos excluídos de acordo com os critérios pré-estabelecidos.

É importante destacar que embora tenha os termos idosos, envelhecimento e velhice mediante a busca, muitos dos estudos encontrados não contavam com a amostra apenas de idosos. No entanto, como o objetivo desta revisão era avaliar a qualidade do sono em idosos em sua relação com a influência na qualidade de vida, foram selecionadas as publicações com amostra acima de 60 anos.

Tabela 1. Número de publicações encontradas em cada base de dados.

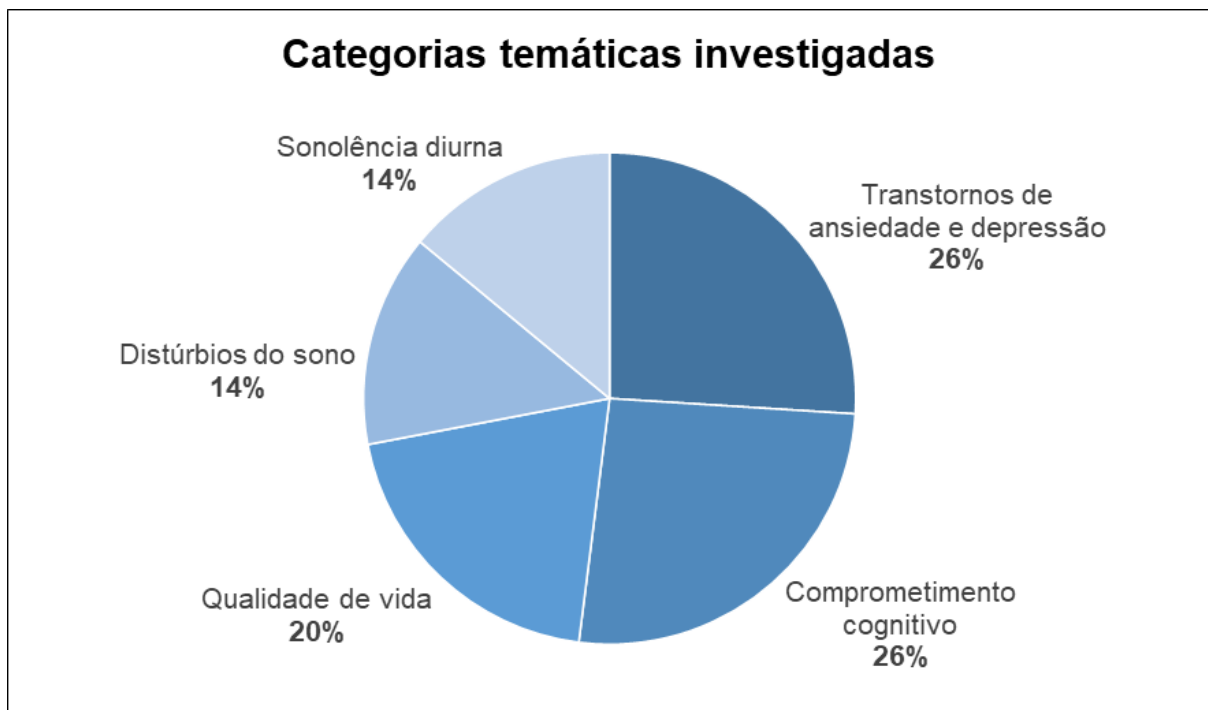
CONJUNTOS	PUBMED	SCIELO	BVS	CAPS	TOTAL
Idosos e qualidade de vida	1.302	919	1.098	346	3.665
Envelhecimento e qualidade do sono	1.768	21	545	111	2.445
Idoso e sono	914	80	1.172	610	2.776
Total	3.984	1.024	2.821	1.395	8.886

Figura 1. Fluxograma da seleção de estudos para revisão


Referente aos instrumentos utilizados para avaliação da qualidade de vida, sono e demais fatores associados encontrados nos estudos, os mais aplicados foram: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (n= 10), Avaliação Cognitiva Montreal (MEEM) (n= 5), World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) (n=6) e a Escala de Depressão Geriátrica (EDG) (=5).

Além disto, os artigos analisados constituíram-5 categorias temáticas: sonolência diurna (n=7), transtornos de ansiedade e depressão (n=13), comprometimento cognitivo (n=13), qualidade de vida (n=10), e distúrbios do sono (n=7). Sendo possível constatar que as categorias de transtorno de ansiedade/depressão e comprometimento cognitivo obtiveram maior porcentagem (26%) cada uma das temáticas com significância em relação às demais categorias.

Tabela 2. Categorias temáticas investigadas.



O crescimento da expectativa de vida média da população mundial ocorre acompanhado do desenvolvimento científico e tecnológico, que perpassa a necessidade de que a longevidade seja orientada em torno de fatores que proporcione melhores condições de qualidade de vida (QV), como também uma boa condição na qualidade de sono (VALLE et al, 2015). Desse modo, o sono é mencionado como resultado do sistema circadiano e do processo homeostático, entre o estágio que promove e mantém vigília durante o dia, e o que ocorre devido ao acúmulo

de sono, resultante da duração da vigília e da quantidade e qualidade do sono (MAGALHÃES et al, 2017).

A qualidade do sono é um construto clínico importante e parte essencial da qualidade de vida. Que inclui aspectos sociodemográficos, de integração social e de comportamento de saúde, que podem estar relacionados à qualidade e à duração do sono (DU et al, 2011). O estudo de (NASCIMENTO et al, 2020) verificou através do instrumento WHOQOL-bref quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e o domínio de meio ambiente, com finalidade de avaliar as facetas do sono em que maioria dos idosos da pesquisa dos autores era do sexo feminino (93,02%), entre 60 e 69 anos (84,89%), com companheiro (69,77%), de nível superior completo (40,70%) e renda mensal de quatro ou mais salários mínimos (46,51%).

No estudo, encontrou-se uma ocorrência dos impactos negativos dos distúrbios do sono, na morbidade e mortalidade, particularmente na população idosa (LUO et al, 2013). Em que dados encontrados apontam que 12% dos indivíduos avaliados classificaram sua qualidade de sono como ruim, a maior parte (76%) a classificou como boa e os outros 12% como muito boa, no entanto, foram identificados uma série de fatores que acometem ou causam distúrbios do sono (GONÇALVES et al, 2014).

A incapacidade para dormir pode levar a prejuízos na memória e concentração, diminuição do desempenho, dificuldade de manter a atenção, e cognição comprometida (POTER et al, 2015). (BURGO; CARVALHO, 2012), reforçam que dentre os distúrbios do sono, o que apresenta maior mortalidade e morbidade é a síndrome da apneia obstrutiva do sono (Saos). Como também, incluindo distúrbio de comportamento REM (RBD), sonolência diurna excessiva, insônia e síndrome das pernas inquietas (MATTIS; SEHGAL, 2016).

No que se refere à sonolência, (MANDER et al, 2017) destacam que, a frequência de cochilos diurnos aumenta à medida que o indivíduo se torna mais idoso. Com isso, sendo importante frisar que apenas 10% dos adultos com idades entre 55-64 relatam ocorrências de cochilos diurno. Quanto ao público da faixa etária entre 75-84 esse número sobe para 25%.

Assim, o estudo demonstra que 1 em cada 4 adultos, mais velhos, relatam ter sonolência diurna grave, que é o suficiente para prejudicar os planos diurnos regularmente. Dessa mesma forma (BURGOS; CARVALHO, 2012) verificaram que, através de um estudo descritivo, comparativo de corte transversal, com amostra de 75 indivíduos de idade igual ou superior a 60 anos, gêneros masculino e feminino, que na aplicação da escala de sonolência diurna (ESE) comprovou-se a presença de sonolência diurna excessiva, cujos valores apresentados se comportaram de maneira crescente e diretamente proporcional ao grau de severidade da Saos, tendo maior prevalência de Saos no gênero masculino.

Outro aspecto observado nos achados que compromete a qualidade de vida da população longeva é o impacto da presença de depressão maior, entre idosos e que está evidenciado em mais de um estudo. Segundo (MUN et al, 2016), não só a depressão como um número de sintomas que comumente incluem fadiga, dor, distúrbios do sono, sintomas gastrointestinais impactam negativamente a qualidade de vida dos idosos. A fadiga está associada a dor, depressão e distúrbios do sono. Tais sintomas costumam surgir simultaneamente e parecem estar relacionados um ao outro.

Em estudos epidemiológicos referente a duração habitual do sono e funcionamento cognitivo em idoso, os autores afirmam que em uma amostra de mulheres mais velhas que vivem em comunidade, dormir menos de 5 horas por noite foi associado a uma pior cognição global e pior desempenho em muitos dos indicadores individuais de funcionamento cognitivo, (ou seja, memória verbal, fluência verbal, memória de trabalho) em comparação com mulheres dormindo 7 horas ou mais por noite (DZIERZEWSKI et al, 2018).

Outro mecanismo potencial interessante é que o sono ruim em idosos pode provocar deficiências neurobiológicas que totalizam ao longo do tempo, assim como, afirma (MAGGIO et al, 2013) que a progressão de distúrbios cognitivos em idosos constitui na elevação crônica dos hormônios do estresse, principalmente o cortisol, afetando funções cognitivas através de vários mecanismos, incluindo neuronal danos (degeneração e morte) na área do hipocampo. Corroborando com esta hipótese, a curta duração do sono em idoso cognitivamente normais foi recentemente associada a uma carga maior de β -amilóide cortical, que é um precursor de declínios cognitivos (BATEMAN et al, 2012).

Os distúrbios do sono afetam e comprometem significativamente a saúde mental e física, principalmente da população idosa. A carga de doenças e os fatores de risco da má qualidade do sono entre idosos em países de baixa renda necessitam ser verificados com dados mais precisos, considerando o contexto recente. Assim, o artigo deseja contribuir como revisão sistemática na ampliação do conhecimento, e ao mesmo tempo, que desperte o interesse de maior aprofundamento na investigação de avaliar a qualidade de vida em idosos e sua relação com o sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta revisão, foi possível verificar que o estilo e qualidade de vida em idosos vêm sendo pesquisado de múltiplas formas, sobretudo, considerando a perspectiva da Psicologia da Saúde como facilitadora entre as ações dos indivíduos na relação de comportamentos ativos e

estratégias adquiridas frente aos processos de saúde e adoecimento, bem como a sua relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

Como também, observa-se que a relação do processo de envelhecimento humano ocasiona modificações na quantidade e qualidade do sono, tendo assim, um impacto negativo na qualidade de vida e interferindo expressivamente no aumento dos cochilos diurnos, no comprometimento cognitivo e em sinais e sintomas de ansiedade e depressão. Contudo as pesquisas sobre a temática são amplas, e continua em ascensão sobre os diversos aspectos que influenciam na qualidade de vida dos idosos, no tocante a questão das implicações do sono na vida da população longeva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, MAB de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. **São Paulo: Escola de artes, ciências e humanidades–EACH/USP**, p. 142, 2012.

BATEMAN, Randall J. et al. Clinical and biomarker changes in dominantly inherited Alzheimer's disease. **N Engl J Med**, v. 367, p. 795-804, 2012.

Bodstein, A., Lima, V. V. A. D., & Barros, A. M. A. D. (2014). A vulnerabilidade do idoso em situações de desastres: necessidade de uma política de resiliência eficaz. *Ambiente & Sociedade*, 17, 157-174.

BURGOS, Renata Afonso; CARVALHO, Gustavo Azevedo. Síndrome da apneia obstrutiva do sono (Saos) e sonolência diurna excessiva (SDE): influência sobre os riscos e eventos de queda em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 93-103, 2012.

CHAIMOWICZ, Flávio. Saúde do idoso. 2013.

DO VALLE, Luiza Elena L. Ribeiro et al. QUALIDADE DE VIDA E DISTÚRBIOS DO SONO EM IDOSOS. **Sleep Science**, v. 4, n. 8, p. 227, 2015.

DZIERZEWSKI, Joseph M.; DAUTOVICH, Natalie; RAVYTS, Scott. Sleep and cognition in older adults. **Sleep medicine clinics**, v. 13, n. 1, p. 93-106, 2018.

FERREIRA, Luana Karoline; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, p. 616-627, 2018.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter et al. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 453-465, 2003.

GONÇALVES, Daianne et al. Avaliação das funções cognitivas, qualidade de sono, tempo de reação e risco de quedas em idosos institucionalizados. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 19, n. 1, 2014.

LUO, Jianfeng et al. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai aging study. **PloS one**, v. 8, n. 11, p. e81261, 2013.

MAGALHÃES, Anna Carolina Rocha et al. Avaliação da sonolência diurna e qualidade do sono em idosos e sua relação com a qualidade de vida. **Revista Educação em Saúde**, v. 5, n. 2, p. 94-104, 2017.

MAGGIO, Marcello et al. Stress hormones, sleep deprivation and cognition in older adults. **Maturitas**, v. 76, n. 1, p. 22-44, 2013.

MANDER, Bryce A.; WINER, Joseph R.; WALKER, Matthew P. Sleep and human aging. **Neuron**, v. 94, n. 1, p. 19-36, 2017.

MATTIS, Joanna; SEHGAL, Amita. Circadian rhythms, sleep, and disorders of aging. **Trends in Endocrinology & Metabolism**, v. 27, n. 4, p. 192-203, 2016.

MIYAZAKI, M. C. O. S. et al. Psicologia da saúde: intervenções em hospitais públicos. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**, v. 2, p. 568-580, 2001.

MUN, Sujeong et al. Interrelationships among common symptoms in the elderly and their effects on health-related quality of life: a cross-sectional study in rural Korea. **Health and quality of life outcomes**, v. 14, n. 1, p. 1-9, 2016.

NASCIMENTO, Eliana de Fátima Almeida et al. O sono no contexto da qualidade de vida de idosos. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 24, p. 1-6, 2020.

NERI, Marina Liberalesso. Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. 2004.

PORTER, Verna R.; BUXTON, William G.; AVIDAN, Alon Y. Sleep, cognition and dementia. **Current psychiatry reports**, v. 17, n. 12, p. 1-11, 2015.

RAPOSO, Francisco Miguel de Ornelas. **As alterações do sono no idoso**. 2015. Tese de Doutorado.

VALADRES NETO, D. C. Distúrbios de sono no idoso. **Cançado FAX, coordenador. Noções práticas de geriatria. Belo Horizonte (MG): Coopmed Editora**, p. 234-240, 1994.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 2005.