

PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Luíza Maria Guimarães de Souza Leite¹
Edenilson Cavalcante Santos²

INTRODUÇÃO

A população mundial de idosos vem crescendo rapidamente, com a população de maiores de 80 anos devendo triplicar de 143 milhões em 2019 para 426 milhões em 2050. Com esse crescimento aumentam as demandas de saúde relacionadas a essa faixa etária devido a doenças crônicas não transmissíveis, além de distúrbios relacionados ao sono que são comuns nesse grupo, alcançando uma prevalência de 30 a 48%. Esses transtornos são condições subjetivas de insatisfação relacionada ao início e manutenção do sono e despertar precoce, que prejudicam a qualidade de vida e acarretam aumento de risco de várias doenças, representando um preditor significativo para o início de depressão, ansiedade, abuso de álcool e psicose (EVERITT *et al.*, 2018; HERTENSTEIN *et al.*, 2019; TANG *et al.*, 2021).

Dentre os métodos não farmacológicos para promoção da melhoria do sono destaca-se a prática de higiene do sono, que busca, através de mudanças comportamentais e adequação do ambiente, promover a melhoria da qualidade do sono, sem necessidade da utilização de medicações (ALMONDES, LEONARDO, MOREIRA, 2017; CARVALHO *et al.*, 2019).

Considerando que os idosos são comumente portadores de múltiplas comorbidades associadas ao envelhecimento, ensejando muitas vezes a polimedicação para controle das doenças, a higiene do sono configura uma alternativa para a promoção do sono eficiente nessa população. Assim, busca-se através do presente trabalho revisar na literatura os estudos referentes às práticas de higiene do sono voltadas para a melhoria da qualidade subjetiva do sono em idosos.

¹ Médica residente de Medicina da Família e Comunidade pela Secretaria de Saúde de Campina Grande – PB
luizamgs1@gmail.com

² Médico de Família e Comunidade. Mestre em Saúde da Família pela Universidade Federal da Paraíba – PB.
edenilsoncavalcante@gmail.com

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão sistemática da literatura acerca dos métodos não farmacológicos disponíveis para a promoção da melhoria do sono na população idosa. Foi realizada a busca nas plataformas BVS, LILACS, *Scielo*, mediante utilização dos descritores *sleep hygiene* e *elderly*, sendo encontrados 486 estudos clínicos controlados, perfazendo o total de 83 estudos publicados entre 2016 a 2021, excluindo-se um ensaio disponível na língua chinesa, sendo 82 ensaios avaliados por um revisor.

Dentre esses estudos, 34 foram selecionados a partir dos títulos e resumo ou *abstract*, utilizando-se como parâmetro de inclusão dos estudos que houvesse referência explícita à população de idosos e que os métodos de tratamento para melhora da qualidade do sono fossem não farmacológicos. Foram excluídos 26 estudos com base nos seguintes critérios de exclusão: a maioria da amostra em estudo com idade menor de 60 anos; população portadora de doenças específicas; a variável em análise não fosse a qualidade do sono, caso o escore para a avaliação da qualidade do sono não fosse o PSQI-BR, ou se o ensaio não apresentasse resultados publicados. A partir desses critérios, oito estudos foram incluídos na presente revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática incluiu oito ensaios clínicos randomizados, que incluíram participantes idosos, com duração da intervenção variando de 4 a 24 semanas. Todos os estudos avaliaram a qualidade global do sono dos idosos participantes a partir do *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI-BR) desenvolvido por BUYASSE *et al.* (1989) e validado no Brasil, em população adulta, por BERTOLAZI *et al.* (2011).

A maior parte dos estudos avaliou o impacto da higiene do sono, isolada ou em associação a outras práticas, além da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), avaliada em dois estudos. Um estudo avaliou papel do programa de estimulação de pontos nervosos do corpo denominado *Healthy Beat Acupunch*, outro ensaio utilizou um programa de intervenção do sono, que associava compressão do sono, controle de estímulos e higiene do sono, e outro estudo avaliou o impacto da dieta hiperproteica associada a intervenções de perda de peso.

A TCC promove melhoria do sono em idosos, conforme foi demonstrado em dois estudos. Um ensaio verificou que o grupo submetido à TCC apresentou maior redução do PSQI-BR, com melhores resultados de qualidade do sono do que o grupo que recebeu

educação geral sobre o sono. A TCC isolada ou em associação à higiene do sono também se mostrou benéfica na promoção da melhoria do sono, conforme foi demonstrado em outro estudo com idosos saudáveis (ALESSI *et al.*, 2016; ALMONDES, LEONARDO, MOREIRA, 2017).

A higiene do sono apresentou impacto significativo na qualidade do sono global dos idosos, conforme foi demonstrado nos três estudos incluídos nesta revisão. Um dos ensaios verificou que o grupo que associou higiene do sono à prática de exercícios físicos demonstrou melhora significativa na qualidade do sono, com redução de 4,9 para 2,7 pontos na qualidade geral do sono pela PSQI-BR, e em cada um dos 7 componentes desse escore, em comparação ao grupo controle, que apresentou redução 0.7 ± 2.8 ($p = 0,061$) (BRANDÃO *et al.*, 2018).

A intervenção multimodal de estilo de vida, que associa terapia com luz brilhante, atividade física e higiene do sono, em comparação a higiene do sono isolada, apresentou melhores resultados relativos aos parâmetros subjetivos de qualidade do sono, na comparação à higiene do sono isolada (RR: -1,39; IC: 95% (-2,72 a -0,06), embora não tenha apresentado diferenças significativas quando avaliados parâmetros objetivos relativos à duração, fragmentação e latência do sono. Quando a higiene do sono foi associada à terapia com música, os idosos apresentaram melhoras contínuas no escore global de qualidade do sono, bem como nos parâmetros isolados avaliados pelo escore, como latência do sono, eficiência do sono e disfunção durante o dia, enquanto o grupo submetido à higiene do sono isolada apresentou melhora apenas do escore global (FALCK *et al.*, 2020; WANG *et al.*, 2016).

O programa de intervenção do sono, composta de compressão do sono, controle de estímulos e higiene do sono, em comparação ao grupo controle, verificou que, embora o grupo intervenção tenha apresentado melhora significativa na eficiência do sono avaliado por actigrafia quanto a parâmetros objetivos do sono, não demonstrou diferenças significativas em relação aos parâmetros subjetivos auto-relatados no PSQI-BR global em comparação ao controle. No estudo que avaliou o programa de exercícios *Healthy Beat Acupunch* foi evidenciado que este programa apresentou diferença significativa no escore global PSQI-BR com o tempo, com melhora após 12 meses de seguimento, sem diferenças significativas ao término da intervenção de 6 meses, em comparação ao grupo controle, que manteve as atividades diárias usuais (HSIAO *et al.*, 2018; MARTIN *et al.*, 2017).

Um dos estudos avaliou o impacto da dieta hiperproteica na qualidade de vida e saúde mental dos pacientes quando comparada à dieta balanceada observando os valores diários recomendados de proteína. Verificou-se que, embora o programa de perda de peso esteja associado à melhora da qualidade de vida em geral, o escore global de sono pela PSQI-BR global não demonstrou diferença significativa entre os grupos que receberam diferentes valores protéicos na dieta. Na avaliação dos parâmetros isolados do PSQI-BR, foi demonstrada diferença significativa entre o grupo intervenção e controle nos quesitos duração e eficiência do sono (PAYNE *et al.*, 2018).

Nesta revisão verificou-se heterogeneidade dos estudos no que tange aos tipos de intervenções não farmacológicas voltadas para a melhoria do sono em pacientes idosos com insônia, a exemplo da higiene do sono comparada a terapias comportamentais, atividades físicas, intervenção através da dieta, música e terapias de estimulação de pontos nervosos. Nessa pesquisa, percebeu-se que existe uma escassez de ensaios que abordem essas terapias em idosos saudáveis, ao passo que há uma variedade de ensaios clínicos que avaliam o impacto dessas práticas em idosos portadores de doenças específicas como demência, neoplasia, insuficiência cardíaca e câncer de mama.

A partir dos estudos incluídos neste trabalho de revisão, foi percebido que a prática de exercícios físicos gera impactos positivos no índice global de PSQI-BR, sobretudo quando associadas à higiene do sono, corroborando com os achados de uma revisão (KADARIYA, GAUTAM, ARO, 2019).

Quanto às intervenções relacionadas à eficácia de práticas como TCC, dieta hiperproteica, musicoterapia e terapia baseada em *Healthy Beat Acupunch*, averigou-se que essas abordagens voltadas à melhoria do sono em idosos ainda carecem de revisões sistemáticas.

Palavras-chave: Higiene do sono, Idosos, Terapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados presentes nesta revisão, percebeu-se que a prática de higiene do sono associada a terapias comportamentais, bem como a prática de atividade física, mudanças na alimentação e musicoterapia demonstraram ser alternativas seguras e de fácil execução quando voltadas à melhora subjetiva da qualidade do sono de idosos.

Nossos resultados apresentaram limitações por avaliarem apenas a qualidade subjetiva do sono através do auto-relato por parte dos participantes. Assim, são necessários novos estudos para avaliar o impacto da higiene no sono em relação a parâmetros objetivos referentes ao sono na população de idosos, a exemplo da actigrafia, bem como para averiguar o impacto da higiene do sono em idosos saudáveis ou sem quaisquer comorbidades específicas.

REFERÊNCIAS

ALESSI, C. *et al.* Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Older Veterans Using Nonclinician Sleep Coaches: randomized controlled trial. **Journal Of The American Geriatrics Society**, v. 64, n. 9, p. 1830-1838, ago. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jgs.14304>. Acesso em: 18 set. 2021.

ALMONDES, K. M. de; LEONARDO, M. E. M; MOREIRA, A. M. S. Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 11, n. 1, p. 69-78, mar. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010011>. Acesso em 18 set. 2021

BERTOLAZI, A.N. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Med**, v. 12(1), 70–75, jan. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>. Acesso em 15 set. 2021

BUYSSE, D. J. *et al.* The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry research**, v. 28(2), 193–213. Maio 1989. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4). Acesso em 15 set. 2021

BRANDÃO, G. S. *et al.* Home exercise improves the quality of sleep and daytime sleepiness of elderlies: a randomized controlled trial. **Multidisciplinary respiratory medicine**, v. 13, jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40248-017-0114-3> Acesso em 18 set. 2021

CARVALHO, K. *et al.* . Construction and validation of a sleep hygiene booklet for the elderly. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 2, p. 214-220, 2019. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0603>. Acesso em 18 set. 2021

EVERITT, H. *et al.* Antidepressants for insomnia in adults. **The Cochrane database of systematic reviews**, maio 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010753.pub2> . Acesso em 18 set. 2021

FALCK, R. S. *et al.* Effect of a Multimodal Lifestyle Intervention on Sleep and Cognitive Function in Older Adults with Probable Mild Cognitive Impairment and Poor Sleep: a randomized clinical trial. **Journal Of Alzheimer'S Disease**, v. 76, n. 1, p. 179-193, jun. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3233/jad-200383>. Acesso em 18 set. 2021

HSIAO, C. *et al.* Self-Perceived Health and Sleep Quality of Community Older Adults after Acupunch Exercises. **The American Journal Of Geriatric Psychiatry**, v. 26, n. 5, p. 511-520, maio 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jagp.2018.01.199>. Acesso em 18 set. 2021

HERTENSTEIN, E. *et al.* Insomnia as a predictor of mental disorders: a systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 43, p. 96-105, fev. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smrv.2018.10.006>. Acesso em 18 set. 2021

KADARIYA, S.; GAUTAM, R.; ARO, A. R.. Physical Activity, Mental Health, and Wellbeing among Older Adults in South and Southeast Asia: a scoping review. **Biomed Research International**, v. 2019, p. 1-11, nov. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2019/6752182>. Acesso em 18 set. 2021

MARTIN, J.L. *et al.* A Four-Session Sleep Intervention Program Improves Sleep for Older Adult Day Health Care Participants: Results of a Randomized Controlled Trial. **Sleep**, v. 40, ago. 2017. Disponível em: doi: 10.1093/sleep/zsx079. Acesso em 18 set. 2021

PAYNE, M. E. *et al.* Quality of Life and Mental Health in Older Adults with Obesity and Frailty: associations with a weight loss intervention. **The Journal Of Nutrition, Health & Aging**, v. 22, n. 10, p. 1259-1265, out. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s12603-018-1127-0>. Acesso em 18 set. 2021

TANG, J. Y. *et al.* The relationship between insomnia symptoms and frailty in community-dwelling older persons: a path analysis. **Sleep Medicine**, v. 84, p. 237-243, ago. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.039>. Acesso em 18 set. 2021

WANG, Q. *et al.* The Effects of Music Intervention on Sleep Quality in Community-Dwelling Elderly. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, v. 22, n. 7, p. 576-584, jul. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2015.0304>.