

DISTÚRBIOS DO SONO E TRANSTORNOS MENTAIS NA PESSOA IDOSA

Maria Jeovaneide Ferreira Nobre ¹
Aída Cruz Machado ²
Roberta Machado Alves ³
Ana Karina da Cruz Machado ⁴

RESUMO

A insônia é o distúrbio de sono mais comum na pessoa idosa, podendo ser crônica e frequentemente associada a outras condições graves de saúde, como depressão, quedas, acidente vascular cerebral e problemas com a memória e o pensamento. Além disso, os idosos são mais propensos do que os mais jovens a tomar sedativos ou pílulas para dormir do tipo hipnóticas, o que favorece o aumento o risco de quedas, fraturas e até mesmo a morte. Embora os idosos geralmente relatem suas queixas relacionadas ao sono, muitos não o fazem por não concebê-las como disfunções, mas como eventos normais do processo de senescência. Isso contribui para o subdiagnóstico e o aumento no consumo de drogas hipnóticas, nem sempre prescritas e consumidas com observância à sensibilidade farmacodinâmica da idade. Dessa forma, esse trabalho objetiva investigar o padrão de sono relacionado com o envelhecimento e suas relações com os transtornos mentais. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura na base de dados PUBMED, utilizando-se dos descritores Idoso, Distúrbios do sono e Saúde mental nas linguagens português e inglês dos últimos cinco anos (2018-2022). Destacaram-se como resultados, as modificações no padrão de sono e repouso que alteram o balanço homeostático, com repercussões sobre a função psicológica, sistema imunológico, performance, resposta comportamental, humor e habilidade de adaptação. Enquanto fatores que contribuem para os problemas de sono na velhice podem ser agrupados nas seguintes categorias: 1) dor ou desconforto físico; 2) fatores ambientais; 3) desconfortos emocionais e 4) alterações no padrão do sono. As doenças psiquiátricas, em especial a depressão e as demências, e as reações emocionais às doenças clínicas são causas comuns de distúrbios do sono no idoso. A depressão pode causar insônia ou hipersonia. Geralmente o paciente acorda de madrugada e refere dificuldade para adormecer novamente. Conclui-se que a atualização de conhecimentos acerca dos problemas de sono do idoso melhora a atuação dos profissionais de saúde e sua habilidade para o diagnóstico, manejo e prevenção dos mesmos, no nível de atenção básica de saúde.

Palavras-chave: Idoso, Distúrbios do sono, Saúde mental.

¹ Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia Clínica. Mestranda em Psicologia Organizacional e do Trabalho – Universidade Potiguar (UnP), jeovaneidenobre@hotmail.com

² Farmacêutica. Especialista em Gerontologia e Política de Atenção à Pessoa Idosa, aidamachado@yahoo.com.br

³ Psicóloga. Especialista em Gerontologia e Saúde Mental. Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, robertamalves@ufrn.edu.br

⁴ Assistente Social. Especialista em Gerontologia e Saúde Mental, karinacruz_rn@yahoo.com.br