

## PREVALÊNCIA DO SONO EM IDOSOS OCTOGENÁRIOS

Adriano Filipe Barreto Grangeiro(1); Lucy de Oliveira Gomes (2)

(Universidade Federal do Tocantins<sup>1</sup> [filipe@uft.edu.br](mailto:filipe@uft.edu.br) / Universidade Católica de Brasília<sup>1,2</sup>,  
[lucygomes@pos.ucb.br](mailto:lucygomes@pos.ucb.br))

### Resumo

O fenômeno do envelhecimento é uma realidade indiscutível e as projeções indicam que esse crescimento continuará de forma mais rápida. Considerando o aumento da longevidade, alcançada mais rapidamente em países em desenvolvimento sendo uma das maiores conquistas da humanidade, percebe-se que a faixa etária mais crescente no mundo é de indivíduos com 80 anos e mais. Dentro desse contexto, considera-se que a idade é um fator fundamental na alteração da arquitetura do sono, pois a idade avançada tem relação direta com a prevalência de distúrbios do sono. Assim, sendo considerada a relevância da temática em questão, este estudo objetiva identificar a prevalência dos distúrbios do sono em idosos octogenários assistidos em um ambulatório. Estudo analítico observacional de caráter transversal, realizado no ambulatório de Geriatria do Hospital da Universidade de Católica de Brasília. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista no período de agosto a dezembro de 2017. Os instrumentos utilizados foram questões referentes ao perfil sociodemográfico em seguida aplicado o Mini Exame do Estado Mental e questionários relacionados ao sono validados no Brasil. A análise de dados foi efetivada em uma abordagem quantitativa por meio da estatística descritiva. Os idosos na sua maioria, do gênero feminino (75%), inseridos na faixa etária de 80 a 91 anos. Verificou-se que 62,5% dos idosos apresentaram distúrbio do sono presente aferido pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. O presente estudo concluiu prevalência importante de distúrbios do sono na população longeva gerando impacto negativo para qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Idosos de 80 anos ou mais, Assistência a idosos, Distúrbios do sono.

### Introdução

O processo de transição demográfica atual, que se manifesta pelo envelhecimento populacional, coloca como desafio aos países em desenvolvimento, entre os quais o Brasil, a urgência de enfrentar uma nova realidade associada à mudança da população e as conseqüências econômicas, sociais e sanitárias do progressivo aumento da proporção de pessoas idosas e decréscimo dos grupos etários mais jovens (PACAGNELLA et al. , 2014).

Convém destacar o aumento da longevidade como fenômeno mundial e a faixa etária mais crescente no mundo de indivíduos com 80 anos e mais, os chamados idosos longevos ou idosos mais velhos (KIRKWOOD, 2008).

No Brasil, observa-se um crescimento significativo de idosos dessa faixa etária correspondente a 5,4% quando comparado aos idosos com 60 anos e mais (3,3%) segundo o IBGE (2010). A idade é um fator fundamental na alteração da arquitetura do sono, pois a idade avançada tem relação direta com a prevalência de distúrbios do sono (PIRES, 2012). A

prevalência aumenta com a idade, principalmente em virtude de muitas comorbidades, problemas psicossociais e polifarmácia (BERSANI; MORAES, 2012).

O envelhecimento está associado a importantes alterações no padrão do sono. Essas modificações, por vezes, vêm acompanhadas de morbidades que interferem na quantidade e/ou qualidade do sono (CAVALCANTI et al., 2016).

Problemas relacionados com alterações no ciclo do sono são queixas comuns de pessoas idosas atendidas em serviços de saúde. Estima-se a 50% dos sintomas relatados em consultórios médicos podendo trazer repercussões graves na qualidade de vida dos idosos, de seus familiares e de seus cuidadores sendo considerado um grave problema de saúde pública (CÂMARA e CÂMARA, 2011; BERSANI et al, 2012; RODRIGUES E SAMPAIO, 2012 apud RODRIGUES; COSTA; CÂMARA, 2016, p.346).

Silva e Oliveira (2015) corroboram que a intensidade da qualidade do sono utilizando escalas padronizadas, permite identificar a existência de distúrbios no padrão de sono e a frequência dessas possíveis alterações.

Com o aumento da longevidade, estudos relacionados a idosos longevos vem despertando interesse sobre o tema do envelhecimento humano e questões como idosos mais velhos vem sendo objeto de estudo nas áreas de geriatria e gerontologia.

Considerando o envelhecimento populacional, principalmente do crescimento de idosos longevos e dos problemas do sono como queixa comum em pessoas idosas fica evidente a relevância do presente estudo que propôs identificar a prevalência dos distúrbios do sono em idosos octogenários assistidos em um ambulatório.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo analítico observacional, descritivo, de caráter transversal, quantitativo, realizado no ambulatório de Geriatria do Hospital da Universidade de Católica de Brasília, capital do Distrito Federal, Brasil.

Esta pesquisa faz parte do projeto multicêntrico do Programa Nacional de Cooperação Acadêmica (PROCAD) de financiamento da CAPES (Comissão de Aperfeiçoamento de Pessoal do Nível Superior), que visa investigar os padrões de envelhecimento físico, cognitivo e psicossocial de idosos longevos em suas várias concepções biopsicossociais. O projeto aprovado pelo PROCAD tem por objetivo aprofundar os conhecimentos sobre as alterações morfofisiológicas da longevidade que acometem os idosos com idade igual ou superior a 80 anos em abordagem interdisciplinar em três regiões:

Brasília-DF (Universidade Católica de Brasília – UCB), Campinas-SP (Universidade Estadual de Campinas - Unicamp) e Passo Fundo - RS (Universidade de Passo Fundo - UPF)

A população de base para o cálculo amostral compreendeu a população de idosos longevos, ou seja, de 80 anos ou mais, do referido município. A técnica de amostragem foi não probabilística do tipo amostragem por conveniência.

Os critérios de inclusão empregados para a seleção dos participantes foram: Idosos com idade igual ou superior a 80 anos, capacidade cognitiva preservada avaliado pelo Mini Exame do Estado Mental com pontuação mínima  $\geq 17$  de acordo com os estudos de BRUCKI et al. (2003).

Foram excluídos idosos que desistissem da pesquisa durante a coleta de dados e não conseguisse responder quesitos indispensáveis dos questionários.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista em uma sala do ambulatório de Geriatria, no período de agosto a dezembro de 2017.

Os instrumentos utilizados foram dados demográficos em um primeiro momento e logo em seguida o Mini Exame do Estado Mental, adaptado ao Brasil por BRUCKI et al. (2003), questionários relacionados ao sono e validados no Brasil a seguir: Perfil de saúde de Nottingham (PSN), Índice de Qualidade de Sono Pittsburgh para avaliação da qualidade do sono (PSQI) e escala de sonolência de Epworth (ESE) a seguir:

- Perfil de Saúde de Nottingham (PSN): Foram utilizados cinco itens escalares do instrumento denominado PSN, validado para o Brasil por Teixeira-Salmela et al. (2004) para avaliar os distúrbios de sono. As respostas foram dicotômicas (sim ou não) e relativas aos últimos doze meses. Se o idoso respondesse de maneira afirmativa a qualquer uma das cinco questões do PSN, seria considerado portador de distúrbio do sono, de acordo com os critérios do DSM V (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais V);
- Índice de Qualidade de Sono Pittsburgh (IQSP): Neste estudo foi utilizado à versão brasileira do IQSP elaborado por Buysse e colaboradores em 1989 objetivando avaliar a qualidade do sono durante o último mês. Este instrumento busca diferenciar o sono em “bom” ou “mau” através da avaliação de 19 (dezenove) itens auto administradas e 5 (cinco) questões respondidas por seus companheiros de quarto (estas últimas são utilizadas somente para informação clínica) com pesos distribuídos numa escala de 0 a 3, agrupadas em 7 componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicação

(83) 3322.3222

contato@cneh.com.br

www.cneh.com.br

para dormir e disfunção diurna. A soma das pontuações desses sete componentes gera uma pontuação global (BUYSSSE et al., 1989). As pontuações destes componentes produzem um escore global, que varia de 0 a 21, onde, quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono; de forma que pontuações de 0-4 irão indicar boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade ruim e acima de 10, indicam distúrbio do sono (FREIRE ALL, ALVES LF, TORRES MV, et al., 2014; CHELLAPPA; ARAUJO, 2007).

- A versão brasileira da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), publicada em 1991 por Johns. É um questionário que se refere à possibilidade cochilar do indivíduo em oito situações cotidianas, sendo utilizada uma escala de 0 (zero) a 3 (três), de modo que 0 (zero) corresponde a nenhuma e 3 a grande probabilidade de cochilar. A soma das oito situações descritas atinge valores de zero a 24 pontos. Na versão brasileira da escala, a classificação da sonolência excessiva é a seguinte: de zero a 6, normal; de 7 a 9, limite; de 10 a 14, leve; de 15 a 20, moderada; e acima de 20, grave. Fica registrado que é um questionário desenvolvido através da observação da natureza e da ocorrência da sonolência diurna (FREIRE ALL, ALVES LF, TORRES MV, et al., 2014)

Quanto aos aspectos éticos, a pesquisa deu início após ser aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília, parecer n.º 1.290.368. Os participantes receberam explicação verbal a respeito da caracterização e realização do estudo e em seguida assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomenda a Resolução nº466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

No que concerne à análise dos dados, inicialmente, foram armazenados em uma planilha eletrônica estruturada no Microsoft Excel 2010 for Windows. Fica registrado que foram feitas dupla digitação, evitando promover a eliminação de erros e garantir a confiabilidade na transposição dos dados.

Para realização de uma análise descritiva utilizando-se média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa, os dados foram exportados para o programa Statistical Package for the Social Sciences – SPSS para a efetivação de análise quantitativa das variáveis.

## Resultados e Discussão

Dos 50 idosos, somente 32 obedeciam aos critérios de inclusão. Os idosos eram, na sua maioria, do gênero feminino (75%), inseridos na faixa etária de 80 a 91 anos (média de idade de 83.93 anos). (Tabela 1)

TABELA 1. Características demográficas dos idosos atendidos em um ambulatório de Geriatria. Brasília – DF, 2017.

Variável	n	%
<b>Gênero</b>		
Masculino	08	25.0
Feminino	24	75.0
<b>Idade</b>		
80 - 84	19	59.3
85 - 89	09	28.2
90 -94	04	12.5

Idade em anos (**Média ± DP**) **83.93 anos**.

No questionário PSN, 80% dos idosos responderam afirmativamente pelo menos um item, apresentando queixa de sono presente. No questionário PSQI, 62,5% apresentaram distúrbio do sono presente; Quanto a ESE, 37,5% sonolência leve, 6,25 % sonolência moderada, 3,125 % sonolência severa e 53,125 normal. (Tabela 2).

TABELA 2. Características de sono dos idosos atendidos em um ambulatório de Geriatria. Brasília – DF, 2017.

Variável	n	%
<b>PSN*</b>		
Sim	28	80.0
Não	04	20.0
<b>*Perfil de Saúde de Nottingham</b>		
<b>PSQI**</b>		
Distúrbio do Sono Presente	20	62.5
Qualidade de sono ruim	10	31.25
Boa qualidade de sono	02	6.25
<b>** Índice de Qualidade de Sono Pittsburgh</b>		
<b>ESE***</b>		
Sonolência Leve	12	37.5
Sonolência Moderada	02	6.25
Sonolência Severa	01	3.125
Normal	17	53.125
<b>***Escala de Sonolência de Epworth</b>		

Os distúrbios do sono provocam um efeito significativo e negativo sobre a saúde física e mental do indivíduo (SANTOS, et al., 2013). Quanto pior for a qualidade do sono que os indivíduos apresentam, maior comprometimento em executar tarefas cognitivas (SUTTER, et al., 2012).

A estrutura do sono e sua duração sofrem alterações significativas ao longo do processo de envelhecimento, sendo o avançar da idade fator essencial como consequência perante os distúrbios do sono (MORAES, et al., 2014).

No estudo de Clares et al., 2012, os problemas de sono mostraram-se presentes em 27(51,9%) idosos. Os resultados apontam, ainda, para a atenção às pessoas na proporção em que a idade avança, observando o aumento de relatos de problemas relacionados a essa necessidade.

As alterações do sono evidenciadas na maioria dos estudos voltam-se às necessidades de acompanhamento dos profissionais de saúde em possibilitar uma melhor qualidade de vida à pessoa idosa (SILVA et al., 2017).

Ressalta-se a importância do planejamento da assistência ser voltado para o enfrentamento dos distúrbios do sono na população idosa, no intuito de diminuir o risco para o adoecimento e aumentar sua qualidade de vida (BARBOSA et al., 2016)

## **Conclusões**

Foi verificada prevalência importante de distúrbios do sono na população longeva gerando impacto negativo para qualidade de vida.

Sono de qualidade é fator relevante para manutenção da saúde sendo fundamental intervenções, como higiene do sono, a fim de minimizar distúrbios do sono garantindo sono de boa qualidade aos idosos longevos.

## **Conflito de interesse**

Os autores declaram não ter conflito de interesse em relação ao presente estudo.

## **Agradecimentos**

Primeiramente a Deus, por ter me proporcionado força e coragem para mais esse caminho percorrido.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa de estudos de Doutorado.

A Universidade Federal do Tocantins, Câmpus de Tocantinópolis, especialmente ao Colegiado de Educação Física.

Ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília.

A orientadora Professora Lucy de Oliveira Gomes pela confiança a mim outorgada e pelos ensinamentos no percurso do doutorado.

Aos idosos longevos por terem aceitado a participar da pesquisa.

Enfim, a todos que de forma direta ou indireta auxiliaram na concretização deste trabalho. O meu agradecimento!

## Referências

BARBOSA, KTF; OLIVEIRA, FMRL de; OLIVEIRA SM de et al. Qualidade do sono em pacientes idosos em atendimento ambulatorial. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 10(Supl. 2):756-61, fev., 2016. Disponível em <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/11017/12395>. Acesso em 10 mar.2017.

BERSANI, ALF; MORAES, NS. Distúrbio do sono em idosos. In. FALCÃO, LFR et al. **Manual de Geriatria**. São Paulo: Roca, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, **Diário Oficial da União**, 12 dez. 2012. Disponível em <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>. Acesso em 10 mar.2017.

BRUCKI, SMD et al. Sugestões para o uso do mini exame do estado mental no Brasil. **Arq Neuropsiquiatr**. 2003;61(3- B):777-81. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/anp/v61n3B/17294.pdf>. Acesso em: 20 mar.2017.

CAVALCANTI, AA; BRAGA, ILS; ABREU, CSFN; BRAGA NETO, P; SOBREIRA NETO, MA. Distúrbios do sono em idosos: conceito, diagnóstico e tratamento. In: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. KITNER D, Jaluul O, organizadores. **PROGER Programa de Atualização em Geriatria e Gerontologia: Ciclo 2**. Porto Alegre: Artmed Panamericana. 2016. p69-98. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v.1).

CLARES, JW; FREITAS, MC; GALIZA, FT; ALMEIDA, PC. Necessidades relacionadas ao sono/reposo de idosos. **Acta Paul Enferm**. 2012;25(Número Especial 1):54-9.

FREIRE, ALL; ALVES, LF; TORRES, MV, et al. **Análise comparativa da qualidade do sono em idosas praticantes e não praticantes de atividade física na zona sul de Teresina - Piauí**. Revista Eletrônica Gestão & Saúde. Saúde do Idoso. Ano 2014 p.3101-14. Disponível em <http://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/13781/9715>. Acesso em 20 mar.2017

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil** [Internet]. Rio de Janeiro: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão; 2010. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/sociais/populacao/9336-indicadores-sociodemograficos-e-de-saude-no-brasil.html?=&t=o-que-e>. Acesso em 10 mar.2017.

KIRKWOOD, T. A systematic look at an old problem: as life expectancy increases, a systems-biology approach is needed to ensure that we have a healthy old age. **Nature**, v.45, n.17, p:644-647, 2008. Disponível em: <http://www.nature.com/scitable/content/A-systematic-look-at-an-old-problem-12272>. Acesso em 14 mar. 2017.

MORAES, W; PIOVEZAN, R; POYARES, D; BITTENCOURT. RL; SILVA, RS; TUFIK, S. Effects of aging on sleep structure throughout adulthood: a population-based study. **Sleep Medicine** [Internet]. 2014 [cited 2016 May 16];15:401–09. Available from: [http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457\(14\)00074-4/fulltext](http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457(14)00074-4/fulltext).

PACAGNELLAA, ABB; DE SANTANA, EDB; GOME, M.de.M; FATTORI, A; GUARIENTO, ME. Perfil sociodemográfico de idosos com câncer em serviço terciário do Sistema Único de Saúde. **Revista de Geriatria e Gerontologia**. 2014; 8(1): 27-31 . Disponível em [file:///D:/OS%20202/User/Documents/Downloads/v8n1a04%20\(1\).pdf](file:///D:/OS%20202/User/Documents/Downloads/v8n1a04%20(1).pdf). Acesso em 12 mar.2017.

PIRES, MVC. Perfil do nível de atividade física e qualidade do sono de idosos institucionalizados na cidade de Surubim-PE. 2012. 32f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012. Disponível em <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/811?mode=full>. Acesso em 25.abril de 2017.

RODRIGUES, NL; COSTA, NA; CÂMARA, VD. Transtornos do sono no idoso. In: FREITAS EV, PYL. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. – 4. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SANTOS, AA; SCHLOSSER, TCSM; CEOLIM, MF; PAVARINI, SCI. Sono, fragilidade e cognição: estudo multicêntrico com idosos brasileiros. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2013 [cited 2016 May 16];66(3):351-7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000300008>

SILVA, NKC; OLIVEIRA, MLC.de. Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO). **Revista Kairós Gerontologia**, 18(1), pp.129-150, 2015.

SILVA, KKM; LIMA, GAF DE; GONÇALVES, RG et al. Alterações do sono e a interferência na qualidade de vida do envelhecimento. **Rev enferm UFPE** on line., Recife, 11(Supl. 1):422-8, jan., 2017. DOI: 10.5205/reuol.7995-69931-4-SM.1101sup201722. Acesso em 10 mar. 2017.

SUTTER, C; ALLEMAND, MZJ; MARTIN, M. Sleep Quality and Cognitive Function in Healthy Old Age: The Moderating Role of Subclinical Depression. **Neuropsychology** [Internet]. 2012 [cited 2016 May 16];26(6):768–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/a0030033>