



Área temática: Fisioterapia

Avaliação da Sonolência Diurna Excessiva (SDE) em Mulheres através da Escala de Sonolência Epworth (ESS)

Pâmela Thais da Silva Sousa

Depto. de Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Heloiza Maria Pereira de Macêdo

Depto. de Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Vitória Regina Quirino de Araújo

Profa. Dra. – Departamento De Fisioterapia – Universidade Estadual da Paraíba

Introdução: A sonolência é a tendência normal em adormecer, uma consequência fisiológica da privação do sono. Quando agravada enquadra-se no grupo das dissonias, caracteriza-se pelo aumento da necessidade de cochilar durante o dia nos momentos em que o indivíduo deveria estar alerta e ativo, a chamar Sonolência Diurna Excessiva (SDE). Sabe-se que tal alteração pode surgir em qualquer idade, contudo em idosos a prevalência e a intensidade dos transtornos do sono são maiores. A Escala de Sonolência Epworth (ESS) destina-se a medir a propensão ao sono por um método simples, de baixo custo, rápido e padronizado. **Objetivo:** Avaliar a presença de Sonolência Diurna Excessiva em mulheres que participam de um grupo de conscientização corporal na maturidade. **Material e Métodos:** O presente trabalho foi desenvolvido na cidade de Campina Grande - PB, na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) com 8 integrantes de um grupo de conscientização corporal na maturidade, com idade entre 57 e 70 anos. Para avaliação da presença de SDE foi utilizado a Escala de Sonolência de Epworth, com oito questões de situações cotidianas que avaliam as chances de cochilar. A pontuação varia de 0 a 24, onde 0 e 10 pontos indicam ausência de sonolência; entre 10 e 16 pontos, sonolência leve; entre 16 e 20 pontos, sonolência moderada, e



entre 20 e 24 pontos, sonolência severa. **Resultados:** A média de idade da amostra foi de 63 anos, sendo 6 integrantes idosas. Na Escala de Sonolência de Epworth 62,5% das mulheres apresentaram ausência de sonolência diurna e 37,5% tiveram escore compatível de Sonolência Excessiva Diurna. **Conclusão:** A maioria das mulheres deste estudo não apresentou sonolência excessiva diurna. Provavelmente pelo fato de terem uma vida ativa, visto que a prática das atividades básicas da vida diária e de atividades físicas parecem ser fatores de proteção para o diagnóstico de SDE. No entanto, para o percentual de mulheres que apresentam SED, devem ser dadas orientações acerca da qualidade do sono noturno, com orientações básicas acerca da higiene do sono, o que se constitui uma medida simples, de baixo custo e alta eficácia, contribuindo para a total participação das mulheres idosas nas atividades cotidianas.

Palavras-chave: Sonolência Diurna Excessiva (SDE), Idosos, Escala de Sonolência de Epworth.