

Higiene do Sono na Terceira Idade*

Sleep Hygiene in the Elderly

Higiene del sueño en personas mayores

Karla Stefane¹
Luzia Carneiro¹
Maria Gilvanete¹
NILVA Vasco¹
Elieser Leôncio¹

1. Universidade de Brasília, Faculdade de Ceilândia, Universidade do Envelhecer.
Brasília, Distrito Federal Brasil. marques-sm@hotmail.com

A higiene do sono é um conjunto de regras e práticas buscando a preparação do organismo tornando prazeroso, aconchegante e agradável para uma boa qualidade do sono com bons hábitos, ajudando à repousar com saúde. Com esses bons hábitos evitaria doenças crônicas e ingerir medicações para controle do sono e para insônias. Com os tratamentos farmacológicos a longo prazo, é possível a ocorrência de transtornos relacionados ao sono.

O objetivo é conscientizar ao idoso e a sociedade a evitar consequências e problemas seríssimos adquirindo boas práticas no seu dia a dia e trazendo para si qualidade de vida e não a uma velhice precoce.

Higiene do sono- intervenção

Esse termo é usado para abordar diversas práticas e hábitos que ajudam a melhorar a qualidade do sono e colaborar para o adormecimento mais rápido e saudável. Em linhas gerais trata-se da redução gradual de hábitos não saudáveis que impedem o indivíduo de ter uma noite de sono tranquila e reparadora, sendo que o ambiente em que ele está inserido, os alimentos que são consumidos e outras ações automáticas do dia a dia, reforçam ao cérebro que ele não deve desligar, sendo assim ao final do dia e a hora de dormir o sono não aparece, dessa forma é necessário identificar os comportamentos que costumam manter o cérebro em atividade permanente. Para isso é recomendável que a pessoa faça acompanhamento com o Neurologista, além de terapia que atua como alicerce nesse processo de mudança de rotina. Porém, de forma geral, os hábitos abaixo ajudam bastante para as pessoas que visam desenvolver a doença do sono.

Ações para higiene do sono

- Estabelecer uma hora para dormir e acordar e segui-la todos os dias;
- Criar uma rotina de sono relaxante;
- Desligar o celular e os aparelhos eletrônicos;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Reduzir o uso de cafeína;
- Investir em usar estrutura confortável para o quarto; - Não usar a cama para tarefa do dia a dia;
- Deitar-se na cama apenas quando estiver sono;
- Não tirar sonecas;
- Não ir dormir carregando o estresse acumulado do dia;
- Deixar de dormir para cumprir tarefas e não privar o sono.

Esse processo causa fadiga, estado emocional, doenças crônicas, insuficiência renal, assim abrindo gatilhos para outras doenças cardíacas, ansiedade, depressão, nervosismo, bipolaridade, mal humor e transtornos psicológicos. Buscar ajuda de profissionais para terapia. Algumas pessoas podem seguir todos os passos acima, e mesmo assim continuar com a insônia. Esses podem ser caso de pessoas com algum tipo de deficiência de vitaminas. Devidos a isso é fundamental que o paciente seja acompanhado por um médico. As noites de insônia também prejudicam o sistema imunológico, deixando o corpo mais suscetível à doenças.

A insônia está relacionada ainda a obesidade, diabetes, pressão alta e outras doenças.

A prática da higiene do sono é uma maneira de evitar complicações médicas à curto, médio e longo prazos, promovendo a maior qualidade de vida do paciente.

*Este material foi desenvolvido na disciplina de Autocuidado do curso de extensão Educador Político Social em Gerontologia da UniSER.



Autor de Correspondência:

Karla Stefane
Ceilândia Sul Campus Universitário.
Centro Metropolitano - Brasília, DF, 72220-275.
marques-sm@hotmail.com