

Qualidade do Sono na Terceira Idade*

Sleep Quality in the Elderly

Calidad del sueño en personas mayores

Nilda Fontenele da Silva¹
Vanderlei Formiga de Souza¹
José Aristides de Oliveira¹
Erinaldo Rufino dos Santos¹
Antônio de Oliveira da Silva¹
Anaide dos Santos¹

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

O padrão do sono também se altera com a idade. Nos idosos, ocorre modificações como a redução do estágio mais profundo do sono (N3) e a maior fragmentação de sono caracterizada pelo aumento dos despertares noturnos.



O ideal é que o idoso tente dormir 7 horas por noite, menos de 6 horas já é considerado um sinal de alerta. Isso porque os estudos mostram que o pouco tempo de sono aumenta o risco de doenças, como demência, hipertensão, diabetes, diabetes e obesidade, transtorno bipolar, medo, depressão, síndrome do stress pós-traumático, hiperatividade e prejudica as funções cognitivas, como a atenção, concentração e memorização.



Os idosos com outras patologias clínicas, dores osteomusculares, descompensações de doenças crônicas, a sua qualidade do sono é diferenciada dos demais idosos, eles ficam comprometidos em algumas horas a menos de sono.

Como citar: Silva NF, Souza VF, Oliveira JÁ, Santos ER, Silva A, Santos A. Qualidade do Sono na Terceira Idade. Rev. REVOLUA. 2023 Out-Dez;2(4): 495-6.

Como melhorar o sono desses idosos:

- Prática de exercícios físicos.
- Alimentação leve e sem açúcares à noite.
- Rotina de horário para dormir.
- Quarto sem ruído, arejado e escuro.
- Desligar todos os aparelhos que tenham stand by.
- Não usar as mídias sociais 3 horas antes de dormir.
- Evitar substâncias estimulantes, como: cafeína, chocolate, bebidas alcóolicas.

Os níveis de melatonina, diminuem com a idade, portanto os idosos são mais propensos a apresentar níveis mais baixos de melatonina e por isso justificaria os maiores problemas de distúrbios do sono.

Com a reposição da melatonina, o idoso pode melhorar a qualidade do sono.

Alimentos repositores de melatonina:

- Nozes, avelãs, sementes de abóbora, e pistaches. Prefira consumir as sementes as sementes, já que o processo de torra demonstrou afetar negativamente a quantidade de melatonina.
- Peixes.
- Ovos
- Cerejas
- Leite
- Uso do suplemento de Melatonina com indicação médica como auxílio para estímulo do sono



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



Autor de Correspondência:

Nilda Fontenele da Silva
Ceilândia Sul Campus Universitário.
Centro Metropolitano - Brasília, DF, 72220-275.
marques-sm@hotmail.com