

### Qualidade do Sono em populações gerais\*

### Sleep Quality in general population

### Calidad del sueño en poblaciones generales

Alice de Sousa Oliveira Herminia Pereira Da Rocha<sup>1</sup>  
Izaltina Rosaria De Jesus<sup>1</sup>  
Márcia Correia Da Silva Lima<sup>1</sup>  
Maria De Fátima Pereira Da Silva Godoi<sup>1</sup>  
Maria Sonia Gomes<sup>1</sup>

1. Universidade de Brasília, Faculdade de Ceilândia, Universidade do Envelhecer.  
Brasília, Distrito Federal Brasil. [marques-sm@hotmail.com](mailto:marques-sm@hotmail.com)

### Benefícios e Alertas

A qualidade do sono traz vários benefícios para nossa saúde, entre eles, envelhecer com qualidade de vida e bom funcionamento cerebral.

Após os sessenta anos, há uma fragmentação maior à hora do repouso. Além disso, a maioria dos idosos apresentam comorbidades que interferem no período do sono, tais como doenças crônicas, alterações visuais, problemas cognitivos. Dessa forma, o repouso com qualidade é essencial para a consolidação da atenção e da memória do idoso.



**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): 499-501.

## Necessidade do sono por faixa etária

- ✓ **14 a 17 anos** - 8 a 10 horas
- ✓ **18 a 25 anos** - 7 a 9 horas
- ✓ **26 a 64 anos** - 7 a 9 horas
- ✓ **Idosos** - 7 a 8 horas



## Prejuízos Da Insônia

- Risco cardiovascular
- Deficiência de aprendizagem
- Indisposição
- Estresse
- Falta de concentração
- Mau humor e irritabilidade
- Comprometimento da imunidade

## Dicas Do Sono Reparador

- Atividade física
- Estabelecer a rotina do sono
- Evitar substâncias estimulantes
- Exposição à luz solar no período matutino
- Limitar a duração dos cochilos durante o dia
- Alimentação balanceada
- Reduzir os estímulos luminosos do quarto
- Música relaxante

## O Envelhecer No Brasil

Brasil envelhece mais rápido e número de idosos chega a 22 mi. Dados do IBGE mostram que a população de 65 anos ou mais aumentou 6,46% desde o último Censo realizado, em 2010. Pessoas com 65 anos ou mais representam 10,9% da população brasileira.

## Considerações Finais

A qualidade do sono na terceira idade, se torna cada vez mais difícil, tendo em vista que se torna mais leve, o adormecer fica mais demorado, as interrupções são frequentes durante a noite, por isso não ultrapassa as oito horas recomendada pelos especialistas; diante disso se recomenda, a frequência com profissionais terapeutas: o **psicólogo** e **psiquiatra**, **aroma terapeuta**, massoterapia aromática para idosos, com som da fonte de água ou a música, **reflexoloterapeuta**, **auriculoterapia**, **acumputura**, esses mostra comodidades, principalmente para os em comorbidade, somando a isso; **a fisioterapia**, **e o pilates**. Arelado a uma alimentação saudável, o aconchego, carinho e cuidados, de familiares, muita água para hidratação da pele, participar de grupos sociais, ouvir músicas e viajar. Claro; engajamento na fé e oração.



\*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](mailto:marques-sm@hotmail.com)