



Anhanguera

5º Expo

FARMA

O Impacto da Insônia na Qualidade de Vida de Idosos: Estratégias para Melhoria do Sono

Mostra Científica

Autor(res)

Gregório Otto Bento De Oliveira

Heron Flores Nogueira

Ikaro Alves De Andrade

Luciene Alves Dos Santos

Axell Donelli Leopoldo

Juliana Paiva Lima



<https://linktr.ee/expofarmadf>

Melissa Cardoso Deuner

Edson Rodrigues Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A qualidade do sono é fundamental para o bem-estar e a saúde dos indivíduos, sendo especialmente relevante na população idosa. Com o avançar da idade, é comum observar um aumento nas queixas relacionadas ao sono, com destaque para a insônia. No entanto, é essencial diferenciar as alterações fisiológicas do sono decorrentes do envelhecimento de distúrbios do sono que requerem intervenção. Neste contexto, os profissionais de saúde, em especial os especialistas em geriatria, desempenham um papel crucial na identificação, avaliação e tratamento da insônia nos idosos. Este resumo tem como objetivo abordar de forma ampla e acessível a importância da compreensão e avaliação adequadas da insônia primária nesse grupo populacional, destacando a terapia cognitivo-comportamental como abordagem de primeira linha.

Objetivo

Fornecer informações relevantes sobre a insônia no idoso, destacando a importância da identificação precoce, avaliação adequada e intervenção terapêutica eficaz. Além disso, busca-se discutir as mudanças relacionadas ao envelhecimento que podem impactar o padrão de sono dos idosos e apresentar as estratégias de tratamento não medicamentosas e farmacológicas recomendadas.

Material e Métodos

Revisão da literatura, foram consultadas bases de dados científicos, como PubMed, Scopus e Google Scholar. Foram selecionados artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem a epidemiologia, fisiopatologia, avaliação e tratamento da insônia em idosos. Cinco artigos selecionados para a revisão, entre os anos de 2003 a 2023. A análise crítica dos estudos incluídos permitiu a síntese das informações mais relevantes e



Anhanguera

5º Expo

FARMA

Mostra Científica

atuais sobre o tema.

Resultados e Discussão

A prevalência da insônia no idoso, os fatores de risco associados, as alterações fisiológicas do sono decorrentes do envelhecimento e a importância da diferenciação entre padrões normais e anormais de sono. A discussão das estratégias de avaliação da insônia no idoso, incluindo a importância da higiene do sono e da terapia cognitivo-comportamental. Além disso, sendo explorado as opções de tratamento não medicamentosas, como técnicas de relaxamento e restrição de sono, e abordagens farmacológicas disponíveis. Fundamental apresentar evidências científicas que sustentem a eficácia dessas intervenções, sua segurança e na prática clínica.

Conclusão

Abordagem precisa da insônia garante qualidade de vida na terceira idade. Identificação precoce, avaliação criteriosa e tratamento individualizado são essenciais. Terapia cognitivo-comportamental e higiene do sono são pilares. Profissionais de saúde: fundamentais na promoção do sono saudável e prevenção de complicações.

Referências

Boletim temático da biblioteca do Ministério da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos, Divisão de Biblioteca do Ministério da Saúde. – v. 1, n. 1 (mar. 2021) – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Ebben MR. Insomnia: Behavioral Treatment in the Elderly. Clin Geriatr Med. 2021 Aug;37(3):387-399. doi: 10.1016/j.cger.2021.04.002. Epub 2021 Jun 4. PMID: 34210445.

Poyares, D. Tufik, S. Consenso Brasileiro de Insônia. Hypnos – Revista do Sono. 2003.

Oliveira JG, Costa AF. Insônia no idoso: uma revisão sobre a abordagem na terceira idade. Rev Bras Geriatr Gerontologia. Disponível: <https://www.hcpa.edu.br/ensino/ensinoresidencia/residencia-medica>. Acesso: 12 de mai.2024.

Schroek JL, Ford J, Conway EL, Kurtzhals KE, Gee ME, Vollmer KA, Mergenhagen KA. Review of Safety and Efficacy of Sleep Medicines in Older Adults. Clin Ther. 2016 Nov;38(11):2340-2372. doi: 10.1016/j.clinthera.2016.09.010. Epub 2016 Oct 15. PMID: 27751669.