



**TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS:
 UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

***SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY AND THEIR RELATIONSHIP WITH PSYCHIATRIC
 CONDITIONS: A LITERATURE REVIEW***

***TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ANCIANOS Y SU RELACIÓN CON AFECCIONES
 PSIQUIÁTRICAS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA***

Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra¹, Mariana de Arruda Frazão², Isabella Andrade Rodrigues Bezerra², Gabrielle Aparecida Alves de Freitas², Thais Andrès Mendonça², Thaís Souto Guedes Jucá², Julia Rios Reis Marques², Heron Silva Paes², Aretha Tomazini de Freitas², Matheus Grigorio Dutra Silva²

e545141

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i4.5141>

PUBLICADO: 04/2024

RESUMO

Introdução: O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas e psicológicas que podem impactar o padrão de sono, como a redução da eficiência do sono, a fragmentação e a maior incidência de distúrbios como a insônia e a síndrome da apneia do sono. **Objetivo:** Analisar a relação entre os distúrbios do sono em idosos e suas implicações nas condições psiquiátricas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando artigos presentes nas seguintes bases de dados: PubMed, Web of Science e Scopus. Foram incluídos artigos originais e revisões sistemáticas em inglês e português publicadas entre 2010 e 2024, que abordassem sobre distúrbios do sono em idosos e suas implicações nas condições psiquiátricas. Após a análise, foram selecionados 23 artigos para a confecção dessa revisão bibliográfica. **Resultados e Discussão:** Os idosos são mais propensos a experimentar uma variedade de distúrbios do sono devido a mudanças fisiológicas relacionadas à idade, condições médicas crônicas e fatores psicossociais. Além disso, muitas condições psiquiátricas comuns, como depressão, ansiedade e demência, têm uma associação estreita com distúrbios do sono em idosos. **Conclusão:** Ao enfrentar os desafios dos transtornos do sono em idosos, é essencial adotar uma abordagem centrada no paciente, que priorize o bem-estar e a qualidade de vida do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Transtornos do sono. Idosos. Relação. Condições psiquiátricas. Prevalência. Diagnóstico. Tratamento.

ABSTRACT

Introduction: Aging is associated with physiological and psychological changes that can impact sleep patterns, such as reduced sleep efficiency, fragmentation and a higher incidence of disorders such as insomnia and sleep apnea syndrome. **Objective:** To analyze the relationship between sleep disorders in the elderly and their implications for psychiatric conditions. **Methodology:** This is a bibliographical review, using articles present in the following databases: PubMed, Web of Science and Scopus. Original articles and systematic reviews in English and Portuguese published between 2010 and 2024 were included, which addressed sleep disorders in elderly people and their implications for psychiatric conditions. After analysis, 23 articles were selected to prepare this bibliographic review. **Results and Discussion:** Older adults are more likely to experience a variety of sleep disorders due to age-related physiological changes, chronic medical conditions, and psychosocial factors. Furthermore, many common psychiatric conditions, such as depression, anxiety, and dementia, have a close association with sleep disorders in the elderly. **Conclusion:** When facing the challenges of sleep disorders in the elderly, it is essential to adopt a patient-centered approach that prioritizes the elderly's well-being and quality of life.

KEYWORDS: Sleep disorders. Elderly. Relationship. Psychiatric conditions. Prevalence. Diagnosis. Treatment.

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento se asocia con cambios fisiológicos y psicológicos que pueden impactar los patrones de sueño, como reducción de la eficiencia del sueño, fragmentación y mayor incidencia de

¹ Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba-IESVAP.

² Acadêmica de Medicina.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigório Dutra Silva

trastornos como el insomnio y el síndrome de apnea del sueño. Objetivo: Analizar la relación entre los trastornos del sueño en adultos mayores y sus implicaciones para las condiciones psiquiátricas. Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica, utilizando artículos presentes en las siguientes bases de datos: PubMed, Web of Science y Scopus, se incluyeron artículos originales y revisiones sistemáticas en inglés y portugués publicados entre 2010 y 2024, que abordaron los trastornos del sueño en personas mayores y sus Implicaciones para las condiciones psiquiátricas. Luego del análisis, se seleccionaron 23 artículos para elaborar esta revisión bibliográfica. Resultados y discusión: Los adultos mayores tienen más probabilidades de experimentar una variedad de trastornos del sueño debido a cambios fisiológicos relacionados con la edad, afecciones médicas crónicas y factores psicosociales. Además, muchas afecciones psiquiátricas comunes, como la depresión, la ansiedad y la demencia, tienen una estrecha asociación con los trastornos del sueño en las personas mayores. Conclusión: Al enfrentar los desafíos de los trastornos del sueño en las personas mayores, es fundamental adoptar un enfoque centrado en el paciente que priorice el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: *Trastornos del sueño. Anciano. Relación. Condiciones psiquiátricas. Predominio. Diagnóstico. Tratamiento.*

INTRODUÇÃO

Os distúrbios do sono representam uma preocupação crescente na população idosa, pois estão intimamente ligados a diversas condições psiquiátricas que afetam significativamente a qualidade de vida e o bem-estar geral desses indivíduos. O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas e psicológicas que podem impactar o padrão de sono, como a redução da eficiência do sono, a fragmentação e a maior incidência de distúrbios como a insônia e a síndrome da apneia do sono. Essas alterações podem ser influenciadas por fatores biológicos, como alterações hormonais e degeneração neuronal, psicológicos, como estresse e ansiedade, e sociais, como mudanças nos hábitos de vida e na estrutura familiar (Yaremchuk, 2018).

A insônia é um dos distúrbios do sono mais prevalentes na terceira idade, caracterizada pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, resultando em um sono não reparador e prejuízos diurnos. Essa condição tem sido associada a uma série de condições psiquiátricas, incluindo depressão, ansiedade e transtornos cognitivos. Estudos indicam uma relação bidirecional entre a insônia e essas condições, onde a presença de insônia pode aumentar o risco de desenvolver transtornos psiquiátricos, ao mesmo tempo em que a presença desses transtornos pode agravar a insônia (Iroldi *et al.*, 2021).

Além da insônia, a síndrome da apneia do sono é outra condição comum entre idosos, caracterizada por episódios de obstrução das vias aéreas superiores durante o sono, levando a interrupções na respiração e fragmentação do sono. Essa síndrome tem sido associada a condições psiquiátricas como a demência, em que a presença de apneia do sono pode acelerar o declínio cognitivo e a progressão da demência (Da Silva, 2021). Essa relação entre distúrbios do sono e condições psiquiátricas ressalta a importância de uma abordagem integrada na avaliação e tratamento de pacientes idosos com problemas de sono e saúde mental.

É fundamental compreender que os distúrbios do sono em idosos não apenas afetam a saúde física, mas também têm um impacto significativo na saúde mental, podendo contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos psiquiátricos. Diante dessa complexidade, estratégias



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigório Dutra Silva

de prevenção, diagnóstico e intervenção precoce são essenciais para promover o bem-estar e a qualidade de vida desses indivíduos (Alves *et al.*, 2023). Portanto, esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar a relação entre os distúrbios do sono em idosos e suas implicações nas condições psiquiátricas.

MÉTODOS

A revisão bibliográfica sobre os transtornos do sono em idosos e sua relação com condições psiquiátricas foi realizada por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 15 anos, cobrindo o período de 2010 a 2024. As bases de dados consultadas foram PubMed, Web of Science e Scopus, consideradas fontes abrangentes e de alta qualidade em diversas áreas do conhecimento. Os critérios de inclusão foram estabelecidos da seguinte maneira: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) investigação de prevalência, diagnóstico e/ou intervenções terapêuticas em transtornos do sono em idosos; e (4) contribuição para uma compreensão mais aprofundada desses transtornos nessa faixa etária.

Foram estabelecidos critérios de exclusão para eliminar estudos que não estivessem alinhados aos objetivos específicos desta revisão, tais como relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não os transtornos do sono em idosos. A estratégia de busca combinou termos relacionados aos transtornos do sono em idosos e suas relações com condições psiquiátricas, utilizando o operador booleano "AND" para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram "transtornos do sono", "idosos", "relação", "condições psiquiátricas", "prevalência", "diagnóstico" e "tratamento".

Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos completos analisados, 23 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.

TÍTULO DO ESTUDO SELECIONADO	ANO DO ESTUDO
Insônia: uma revisão sobre a abordagem no idoso	2024
Fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos: analisando as evidências científicas	2023
Influência da estimulação cognitiva e do exercício físico sobre a qualidade do sono, estado de humor e cognição em idosos	2023
Relação entre duração do sono, sintomas depressivos e estresse em pessoas idosas da comunidade	2023
Qualidade do sono de pacientes em acompanhamento no ambulatório de geriatria	2023



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

Qualidade de vida em idosos com insônia comórbida a apneia obstrutiva do sono	2022
Práticas de higiene do sono em idosos: Uma revisão sistemática	2022
<i>The association between sleep and depressive symptoms in US adults: data from the NHANES (2007–2014)</i>	2022
Principais fatores desencadeadores dos distúrbios do sono no envelhecimento	2021
Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade Vida	2021
Mudanças intrínsecas da fisiologia do sono no idoso e manejo	2021
Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas	2020
Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos	2020
<i>Assessment of sleep and sleep disorders in geriatric patients</i>	2020
Associações entre estresse, sintomas depressivos e insônia em idosos	2020
Transtorno do sono e seus impactos sobre a qualidade de vida do idoso	2020
<i>Sleep in the elderly</i>	2020
<i>Sleep physiology and disorders in aging and dementia</i>	2019
<i>Sleep disorders in the elderly: a growing challenge</i>	2018
<i>Psychiatric illness and sleep in older adults: comorbidity and opportunities for intervention</i>	2018
<i>Sleep disorders in the elderly</i>	2018
<i>Sleep, cognition and dementia</i>	2015
<i>Sleep disturbance and cognitive disorder: epidemiological analysis in a cohort of 263 patients</i>	2014

Tabela 1: Títulos e ano de publicação dos artigos inseridos nas análises

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica revelou uma relação complexa entre transtornos do sono em idosos e condições psiquiátricas, destacando a interconexão entre esses dois domínios da saúde geriátrica. Os principais resultados encontrados nesta análise incluem:

Prevalência de Transtornos do Sono em Idosos

A prevalência de transtornos do sono em idosos é uma preocupação crescente devido ao envelhecimento da população em muitos países. Estudos epidemiológicos têm mostrado que uma



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

grande proporção de idosos experimenta algum tipo de transtorno do sono ao longo da vida, e esses distúrbios podem ter um impacto significativo na qualidade de vida, saúde e funcionamento global dos idosos (Yaremchuk, 2018).

Insônia é um dos transtornos do sono mais comuns em idosos, caracterizada pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, sono não reparador ou despertar precoce. Estima-se que a prevalência de insônia em idosos varie de 30% a 48%, sendo mais comum em mulheres e em idosos com comorbidades médicas ou psiquiátricas (Iroldi *et al.*, 2021).

Outro transtorno do sono comum em idosos é a síndrome das pernas inquietas (SPI), caracterizada por uma sensação desagradável nas pernas associada a um desejo incontrolável de movê-las, geralmente piorando durante o repouso e à noite. A prevalência da SPI em idosos é estimada em cerca de 10%, e a condição pode ser exacerbada por outras doenças, como anemia, insuficiência renal e neuropatias periféricas (Pistacchi *et al.*, 2014).

A apneia obstrutiva do sono também é prevalente em idosos, especialmente em indivíduos com excesso de peso, obesidade abdominal ou história de ronco alto e apneias observadas durante o sono. A prevalência da apneia obstrutiva do sono em idosos varia amplamente, mas estima-se que cerca de 20% dos idosos apresentem algum grau de apneia do sono (*et al.*, 2018). Além disso, distúrbios do ritmo circadiano, como a síndrome do atraso de fase e a síndrome do avanço de fase, são comuns em idosos e podem contribuir para distúrbios do sono, incluindo insônia e sonolência diurna excessiva (Freitas, 2022).

É importante ressaltar que os transtornos do sono em idosos não são apenas uma consequência natural do envelhecimento, mas muitas vezes estão associados a condições médicas e psiquiátricas subjacentes, uso de medicamentos, alterações hormonais e mudanças no ambiente de sono. Portanto, uma abordagem abrangente e multidisciplinar é essencial para identificar, avaliar e tratar eficazmente os transtornos do sono em idosos, visando melhorar sua qualidade de vida e saúde geral (Tatineny *et al.*, 2020).

Associação entre Transtornos do Sono e Condições Psiquiátricas

A relação entre transtornos do sono em idosos e condições psiquiátricas é uma área de interesse crescente na medicina geriátrica, pois esses distúrbios podem impactar significativamente a saúde e o bem-estar dos idosos. Os idosos são mais propensos a experimentar uma variedade de distúrbios do sono devido a mudanças fisiológicas relacionadas à idade, condições médicas crônicas e fatores psicossociais. Além disso, muitas condições psiquiátricas comuns, como depressão, ansiedade e demência, têm uma associação estreita com distúrbios do sono em idosos (Alves *et al.*, 2020).

A depressão é uma das condições psiquiátricas mais estudadas em relação aos transtornos do sono em idosos. A insônia é frequentemente relatada como um sintoma principal da depressão em idosos, com dificuldade para adormecer, sono fragmentado e despertar precoce sendo queixas comuns. Além disso, a presença de insônia pode aumentar o risco de desenvolver depressão em



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

idosos, criando um ciclo negativo de sintomas que podem afetar negativamente a qualidade de vida (Alves *et al.*, 2023).

Transtornos de ansiedade também estão intimamente relacionados aos distúrbios do sono em idosos. Pessoas idosas com transtornos de ansiedade, como transtorno de ansiedade generalizada ou transtorno do pânico, podem experimentar dificuldade para adormecer devido à preocupação excessiva e antecipação de eventos negativos. A ansiedade também pode levar a um estado de hiperarousal, tornando mais difícil para os idosos relaxarem e adormecerem à noite (Iroldi *et al.*, 2021).

Em relação aos transtornos do humor, como transtorno bipolar ou depressão maior, os idosos podem experimentar distúrbios do sono que refletem os ciclos de humor. Isso pode incluir períodos de insônia durante episódios de mania ou hipersonia durante episódios depressivos. Esses distúrbios do sono podem afetar significativamente a estabilidade emocional e a função cognitiva dos idosos (Alves *et al.*, 2023).

Além disso, condições cognitivas como demência também estão associadas a distúrbios do sono em idosos. Alterações na arquitetura do sono, incluindo fragmentação do sono e sono superficial, são comuns em pessoas com demência e podem contribuir para sintomas como agitação e confusão durante a noite. Por outro lado, distúrbios do sono também podem acelerar o declínio cognitivo em pessoas idosas, criando um ciclo prejudicial para a saúde cerebral (Benca; Teodorescu, 2019).

É importante reconhecer a associação entre transtornos do sono e condições psiquiátricas em idosos para fornecer uma abordagem de tratamento abrangente. Isso pode incluir intervenções farmacológicas, terapias comportamentais, modificações no estilo de vida e tratamento das condições psiquiátricas subjacentes. Ao abordar tanto os distúrbios do sono quanto as condições psiquiátricas, os profissionais de saúde podem ajudar a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos idosos (Chunnan *et al.*, 2022).

Mecanismos Fisiopatológicos Subjacentes

Os mecanismos fisiopatológicos subjacentes aos transtornos do sono em idosos são diversos e complexos, refletindo uma interação intrincada entre fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Com o avanço da idade, ocorrem várias mudanças no organismo que podem afetar o sono de diferentes maneiras (Pecoraro *et al.*, 2021).

Uma das alterações mais significativas está relacionada ao ritmo circadiano. O relógio biológico interno, que regula o ciclo sono-vigília, pode se tornar menos preciso com o envelhecimento, levando a uma tendência de sono mais cedo à noite e despertar mais cedo pela manhã. Essa mudança pode resultar em dificuldades para adormecer e manter o sono durante a noite (Da Silva, 2021).

Além disso, há uma modificação na arquitetura do sono com o avanço da idade. O sono profundo, caracterizado por ondas cerebrais lentas, tende a diminuir, enquanto o sono superficial e os despertares noturnos se tornam mais frequentes. Isso pode levar a um sono menos reparador e uma maior propensão a acordar durante a noite (Frohnhofer *et al.*, 2020).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigório Dutra Silva

As alterações hormonais também desempenham um papel importante nos distúrbios do sono em idosos. Por exemplo, a produção de melatonina, um hormônio que regula o ciclo sono-vigília, pode diminuir com a idade, afetando a qualidade do sono e contribuindo para problemas como insônia e dificuldade para adormecer. Além disso, muitas condições médicas comuns em idosos, como dor crônica, doenças cardiovasculares e distúrbios respiratórios, podem interferir no sono. Essas condições podem causar desconforto físico durante a noite, dificuldade para respirar durante o sono e interrupções frequentes do sono (Nadorff *et al.*, 2018).

Transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade, também estão frequentemente associados a distúrbios do sono em idosos. Mudanças nos neurotransmissores envolvidos na regulação do humor e do sono podem contribuir para essa associação, tornando o tratamento desses transtornos desafiador (Frohnhofen *et al.*, 2020).

Além disso, o uso de medicamentos em idosos é comum e muitos medicamentos podem ter efeitos colaterais que afetam o sono. Benzodiazepínicos, antidepressivos, antipsicóticos e beta-bloqueadores são exemplos de medicamentos que podem interferir no sono e contribuir para distúrbios do sono em idosos. Em resumo, os transtornos do sono em idosos são resultado de uma interação complexa de vários fatores, incluindo alterações no ritmo circadiano, na arquitetura do sono, nas funções hormonais, em condições médicas subjacentes, em transtornos psiquiátricos e no uso de medicamentos (Costa *et al.*, 2023).

Impacto na Qualidade de Vida e Funcionamento Global

O impacto dos transtornos do humor na qualidade de vida e no funcionamento global dos idosos é significativo e multifacetado. Esses transtornos têm o potencial de afetar várias áreas da vida, incluindo saúde física, funcionamento cognitivo, relacionamentos interpessoais, atividades diárias e participação social. O entendimento desses impactos é crucial para fornecer um cuidado eficaz e abrangente aos idosos que sofrem de transtornos do humor (Da Silva; Do Carmo Eulálio, 2021).

Em termos de saúde física, os transtornos do humor podem estar associados a uma série de problemas de saúde em idosos. Por exemplo, a depressão está frequentemente relacionada a queixas somáticas, como dores crônicas, fadiga e distúrbios do sono, que podem interferir na capacidade de realizar atividades diárias e no bem-estar geral. Além disso, a depressão tem sido associada a um maior risco de doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e mortalidade em idosos (Alves *et al.*, 2020).

No que diz respeito ao funcionamento cognitivo, os transtornos do humor podem ter um impacto significativo na função cognitiva dos idosos. A depressão, por exemplo, está associada a déficits de atenção, concentração, memória e velocidade de processamento cognitivo em idosos. Esses déficits podem afetar a capacidade dos idosos de realizar tarefas diárias, manter a independência e participar de atividades sociais e recreativas (Porter; Buxton; Avidan, 2015).

Além disso, os transtornos do humor podem prejudicar os relacionamentos interpessoais e a qualidade dos vínculos sociais dos idosos. A depressão, em particular, pode levar a sentimentos de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

isolamento, solidão e desconexão social, o que pode contribuir para uma diminuição do suporte social e uma maior vulnerabilidade ao declínio emocional e funcional. Os idosos com transtornos do humor podem ter dificuldade em manter relacionamentos saudáveis e satisfatórios com familiares, amigos e cuidadores, o que pode aumentar o risco de depressão e outros problemas de saúde mental (Gulia; Kumar, 2018).

Além disso, os transtornos do humor podem interferir na capacidade dos idosos de realizar atividades diárias e participar de atividades sociais e recreativas. Por exemplo, a falta de energia, interesse e motivação associada à depressão pode levar à diminuição da participação em *hobbies*, atividades sociais e exercícios físicos, o que pode contribuir para um ciclo de inatividade e isolamento social (Costa *et al.*, 2023).

Dessa forma, os transtornos do humor têm um impacto substancial na qualidade de vida e no funcionamento global dos idosos, afetando aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais da vida. O reconhecimento precoce e o tratamento eficaz desses transtornos são essenciais para melhorar o bem-estar e a saúde geral dos idosos, promovendo uma melhor qualidade de vida e funcionalidade ao longo do tempo (Santos *et al.*, 2020).

Abordagens Terapêuticas Integrativas

As abordagens terapêuticas integrativas para o tratamento dos transtornos do sono em idosos visam proporcionar uma abordagem abrangente e holística, que leve em consideração não apenas os sintomas do sono, mas também os fatores subjacentes e os aspectos gerais do bem-estar do idoso. Essas abordagens podem incluir uma variedade de intervenções farmacológicas e não farmacológicas, terapias comportamentais, modificações no estilo de vida e tratamento das condições médicas e psiquiátricas subjacentes (Gulia; Kumar, 2018).

A Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I) é uma abordagem não farmacológica altamente eficaz para o tratamento da insônia em idosos. Ela se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a insônia, incluindo técnicas de relaxamento, higiene do sono, reestruturação cognitiva e controle de estímulos. A TCC-I tem sido demonstrada como uma terapia eficaz e duradoura para melhorar a qualidade do sono em idosos (De Souza Leite; Santos, 2022).

A exposição à luz, especialmente à luz natural durante o dia e à luz artificial de baixa intensidade à noite, pode ajudar a regular o ritmo circadiano e melhorar os distúrbios do sono em idosos. Terapias de luz, como a terapia de luz brilhante ou a terapia de luz de longa duração, podem ser úteis para idosos com distúrbios do sono relacionados ao ritmo circadiano, como insônia tardia ou distúrbios do sono associados ao avanço da idade (De Bragança Freitas *et al.*, 2023).

O exercício físico regular tem sido associado a uma variedade de benefícios para o sono em idosos, incluindo melhora na qualidade do sono, redução na incidência de distúrbios do sono e aumento da eficiência do sono. O exercício aeróbico moderado, como caminhada, natação ou ciclismo, realizado



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigório Dutra Silva

regularmente durante o dia, pode promover um sono mais profundo e restaurador à noite (Damacena *et al.*, 2020).

Alguns suplementos nutricionais e fitoterápicos podem ser úteis no tratamento dos distúrbios do sono em idosos. Por exemplo, a melatonina, um hormônio natural do sono, pode ser eficaz para reduzir o tempo necessário para adormecer e melhorar a qualidade do sono em idosos com insônia. Além disso, ervas como a valeriana e a camomila têm sido tradicionalmente utilizadas para promover o relaxamento e melhorar o sono (De Souza Leite; Santos, 2022).

O tratamento eficaz dos transtornos do sono em idosos muitas vezes requer o tratamento simultâneo de condições médicas e psiquiátricas subjacentes que possam estar contribuindo para os distúrbios do sono. Por exemplo, o tratamento da dor crônica, doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão e distúrbios respiratórios pode ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir os sintomas dos transtornos do sono (Oliveira, 2024).

Fazer modificações no ambiente de sono pode ajudar a promover um sono mais repousante e restaurador em idosos. Isso pode incluir ajustes na temperatura do quarto, iluminação, ruído ambiente, conforto do colchão e horários de sono. Criar um ambiente de sono confortável e tranquilo pode ajudar a melhorar a eficiência do sono e reduzir os despertares noturnos (De Souza Leite; Santos, 2022).

Em resumo, as abordagens terapêuticas integrativas para o tratamento dos transtornos do sono em idosos visam abordar os aspectos físicos, emocionais e ambientais do sono, proporcionando uma abordagem holística que leve em consideração as necessidades individuais e os fatores contribuintes de cada idoso. Essas abordagens podem ser altamente eficazes para melhorar a qualidade do sono, promover o bem-estar geral e melhorar a qualidade de vida dos idosos (Ramos *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES

Em conclusão, os transtornos do sono em idosos representam um desafio significativo para a saúde e o bem-estar dessa população em rápido envelhecimento. Esses distúrbios têm o potencial de impactar negativamente a qualidade de vida, o funcionamento global e a saúde física e mental dos idosos. No entanto, através de uma abordagem terapêutica integrativa e abrangente, é possível melhorar significativamente os sintomas dos transtornos do sono e promover uma melhor qualidade de vida para os idosos.

As intervenções terapêuticas integrativas, que incluem terapias comportamentais, modificações no estilo de vida, tratamento de condições médicas e psiquiátricas subjacentes, e abordagens farmacológicas e não farmacológicas, têm se mostrado eficazes no tratamento dos transtornos do sono em idosos. Ao abordar não apenas os sintomas do sono, mas também os fatores contribuintes subjacentes e os aspectos gerais do bem-estar do idoso, é possível melhorar a qualidade e a quantidade do sono, promovendo uma melhor saúde física, cognitiva e emocional.

No entanto, é importante reconhecer que o tratamento dos transtornos do sono em idosos muitas vezes requer uma abordagem individualizada e multifacetada, levando em consideração as necessidades e características únicas de cada idoso. Além disso, a colaboração entre profissionais de **RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia**



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

saúde, incluindo médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais e outros profissionais de saúde, é fundamental para fornecer uma abordagem de cuidados coordenada e abrangente.

Ao enfrentar os desafios dos transtornos do sono em idosos, é essencial adotar uma abordagem centrada no paciente, que priorize o bem-estar e a qualidade de vida do idoso. Com o envelhecimento da população, o reconhecimento e o tratamento eficaz dos transtornos do sono em idosos tornam-se cada vez mais importantes para promover o envelhecimento saudável e ativo e melhorar a qualidade de vida da população idosa.

REFERÊNCIAS

ALVES, Élen dos Santos et al. Relação entre duração do sono, sintomas depressivos e estresse em pessoas idosas da comunidade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, p. 90-99, 2023.

ALVES, Hirisdiane Bezerra et al. Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 5030-5042, 2020.

BENCA, Ruth M.; TEODORESCU, Mihai. Sleep physiology and disorders in aging and dementia. **Handbook of clinical neurology**, v. 167, p. 477-493, 2019.

CHUNNAN, Li; SHAOMEI, Shang; WANNIAN, Liang. The association between sleep and depressive symptoms in US adults: data from the NHANES (2007–2014). **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 31, p. e63, 2022.

COSTA, Tanise Nazaré Maia et al. Qualidade do sono de pacientes em acompanhamento no ambulatório de geriatria. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e13912137954-e13912137954, 2023.

DA SILVA, Pericles Emilio Pinheiro. INSÔNIA NO PACIENTE SENIL: MUDANÇAS INTRÍNSECAS DA FISIOLOGIA DO SONO NO IDOSO E MANEJO. **Revista Eletrônica Ciência & Tecnologia Futura**, v. 1, n. 2, 2021.

DA SILVA, Rosiêne Vieira; DO CARMO EULÁLIO, Maria. Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade Vida. *In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, VIII*. 2021.

DAMACENA, Weberson Gonçalves; DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves; LOPES, Lorena Cristina Curado. Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 25-33, 2020.

DE BRAGANÇA FREITAS, Graziela Jesus et al. Influência da estimulação cognitiva e do exercício físico sobre a qualidade do sono, estado de humor e cognição em idosos. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e8912340442-e8912340442, 2023.

DE SOUZA LEITE, Luíza Maria Guimarães; SANTOS, Edenilson Cavalcante. Práticas de higiene do sono em idosos: Uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 3238-3243, 2022.

FREITAS, Maria Clara Souza de. **Qualidade de vida em idosos com insônia comórbida a apneia obstrutiva do sono**. 2022. TCC (Graduação em Medicina) - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, BA, 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS DO SONO EM IDOSOS E SUA RELAÇÃO COM CONDIÇÕES PSIQUIÁTRICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Lucas Mainardo Rodrigues Bezerra, Mariana de Arruda Frazão, Isabella Andrade Rodrigues Bezerra,
Gabrielle Aparecida Alves de Freitas, Thais Andrés Mendonça, Thais Souto Guedes Jucá, Julia Rios Reis Marques, Heron Silva Paes,
Aretha Tomazini de Freitas, Matheus Grigorio Dutra Silva

FROHNHOFEN, Helmut et al. Assessment of sleep and sleep disorders in geriatric patients. **Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie**, v. 53, n. 2, 2020.

GULIA, Kamalesh K.; KUMAR, Velayudhan Mohan. Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. **Psychogeriatrics**, v. 18, n. 3, p. 155-165, 2018.

IROLDI, Grazielle Ferreira et al. Associações entre estresse, sintomas depressivos e insônia em idosos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 228-238, 2020.

NADORFF, Michael R.; DRAPEAU, Christopher W.; PIGEON, Wilfred R. Psychiatric illness and sleep in older adults: comorbidity and opportunities for intervention. **Sleep medicine clinics**, v. 13, n. 1, p. 81-91, 2018.

OLIVEIRA, Jandrey Gasparin de. **Insônia**: uma revisão sobre a abordagem no idoso. 2024. TCC (Residência Médica) - Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, 2024.

PECORARO, Luana Meireles et al. Principais fatores desencadeadores dos distúrbios do sono no envelhecimento. **Sampaio CE. Envelhecimento Humano [recurso eletrônico]: desafios contemporâneos**, v. 2, p. 270-82, 2021

PISTACCHI, Michele et al. Sleep disturbance and cognitive disorder: epidemiological analysis in a cohort of 263 patients. **Neurological Sciences**, v. 35, n. 12, p. 1955-1962, 2014.

PORTER, Verna R.; BUXTON, William G.; AVIDAN, Alon Y. Sleep, cognition and dementia. **Current psychiatry reports**, v. 17, p. 1-11, 2015.

RAMOS, Thais Monara Bezerra et al. Fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos: analisando as evidências científicas. **Development Research**, v. 13, n. 04, p. 62522-62525, 2023.

SANTOS, Larissa Rezende et al. TRANSTORNO DO SONO E SEUS IMPACTOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. *In: Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG*. 2020.

TATINENY, Prathusha et al. Sleep in the elderly. **Missouri medicine**, v. 117, n. 5, p. 490, 2020.

YAREMCHUK, Kathleen. Sleep disorders in the elderly. **Clinics in geriatric medicine**, v. 34, n. 2, p. 205-216, 2018.