

DONA CIÊNCIA

Sono em idosos



gibi

67



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa



apresentam:

DONA CIÊNCIA

Sono em idosos

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores do texto: Priscila Kalil Morelhão, José Carlos Fernandes Galduróz
e Ronaldo Delmonte Piovezan

Ilustração e criação: Mônica Oka

Revisão técnica e de conteúdo:

Allan Saj Porcacchia e Julia Ribeiro da Silva Vallim

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias interessantes
para contar a vocês! Em cada gibi vou
mostrar como a sociedade é beneficiada
com as descobertas feitas
pelos cientistas!



Nesta edição, vamos falar sobre

O SONO DAS PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS

Você sabia que o nosso sono muda conforme envelhecemos?
Vamos explorar juntos o sono de idosos e descobrir
o que acontece.

OLÁ, AMIGOS CIENTISTAS!



Enquanto dormimos, passamos por diferentes fases de sono. Todas elas são importantes para o descanso e para que nos sintamos bem para um novo dia! O sono é uma parte vital de nossas vidas e, conforme envelhecemos, ele passa por várias transformações. Vamos descobrir o que acontece quando ficamos mais velhos?



Leia mais sobre
A importância do sono
nas edições 4 e 5.

2

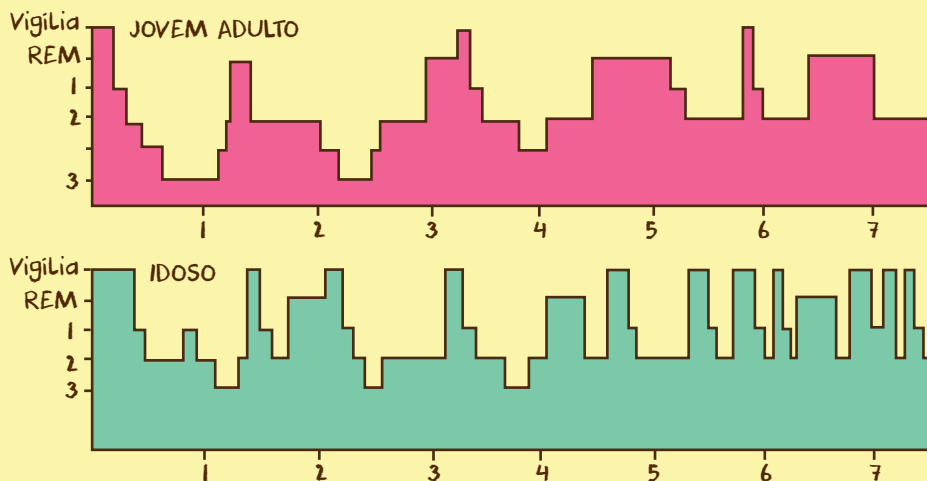


COMO O SONO MUDA NOS IDOSOS?

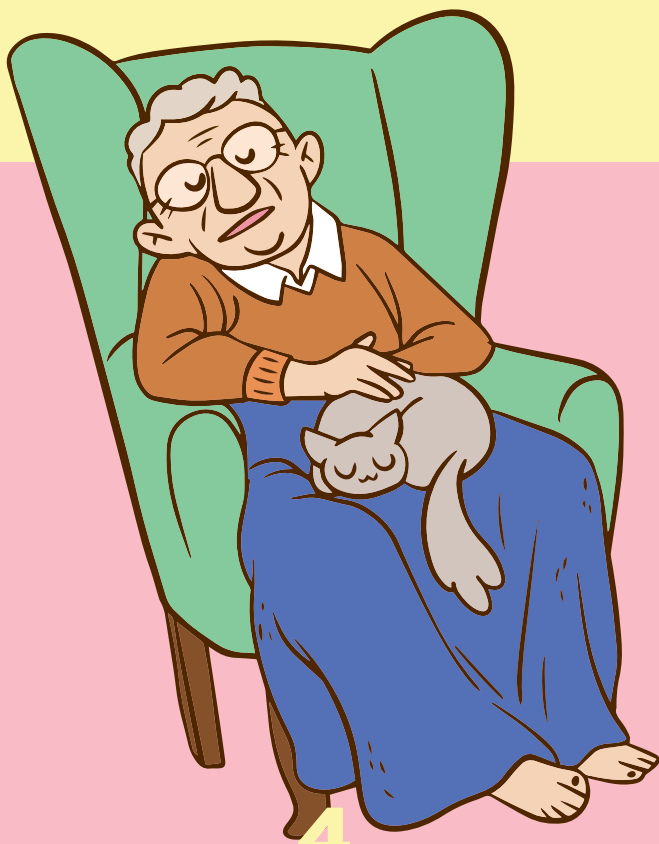


Em geral, idosos têm menos sono profundo (fase N3 do sono NREM) e mais despertares durante a noite. Isso acontece porque as estruturas que controlam os ritmos do corpo também envelhecem, o que causa um descompasso interno. Eles passam mais tempo em sono leve (fases N1 e N2 do sono NREM), o que pode fazer com que acordem mais durante a noite. Com isso, a qualidade de sono pode diminuir. Há uma tendência de redução na eficiência e no tempo total de sono com o avanço da idade. A latência (ou seja, o tempo) para o início de sono tende a aumentar, enquanto o sono REM e o sono NREM podem sofrer alterações.

ESTÁGIOS DE SONO



HORAS DE SONO



Avô Inácio tem 73 anos.
Ele acorda cedo, sozinho
e sem despertador, porque
o seu "relógio biológico"
está avançado nessa idade.



As mudanças no sono, combinadas a outros aspectos do envelhecimento, podem levar pessoas idosas a cochilar durante o dia. A fragmentação de sono durante a noite contribui para isso, o que gera a sensação de sonolência ao longo do dia. Além disso, idosos tendem a realizar menos atividades físicas e mentais e estão mais sujeitos ao isolamento social, o que prejudica ainda mais o sono noturno.

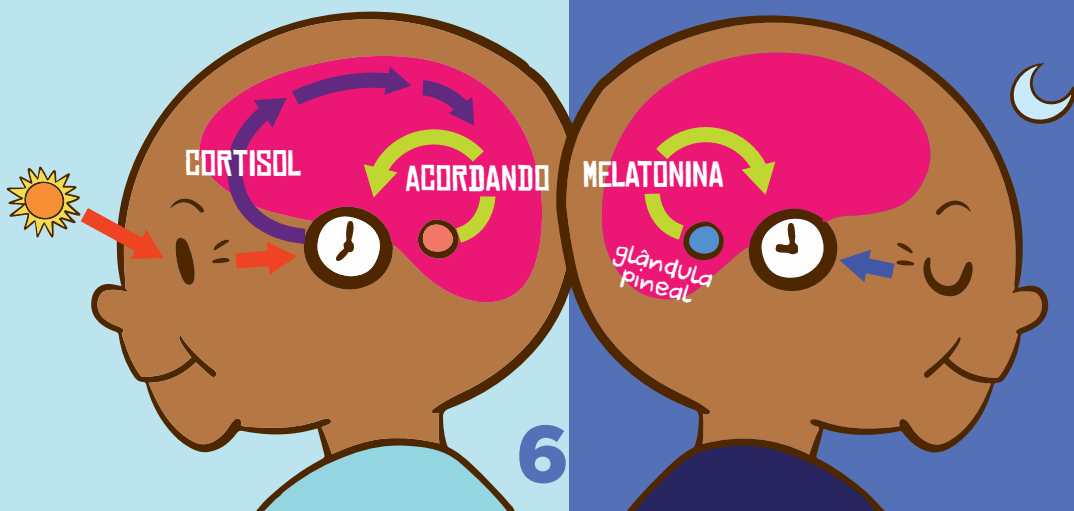
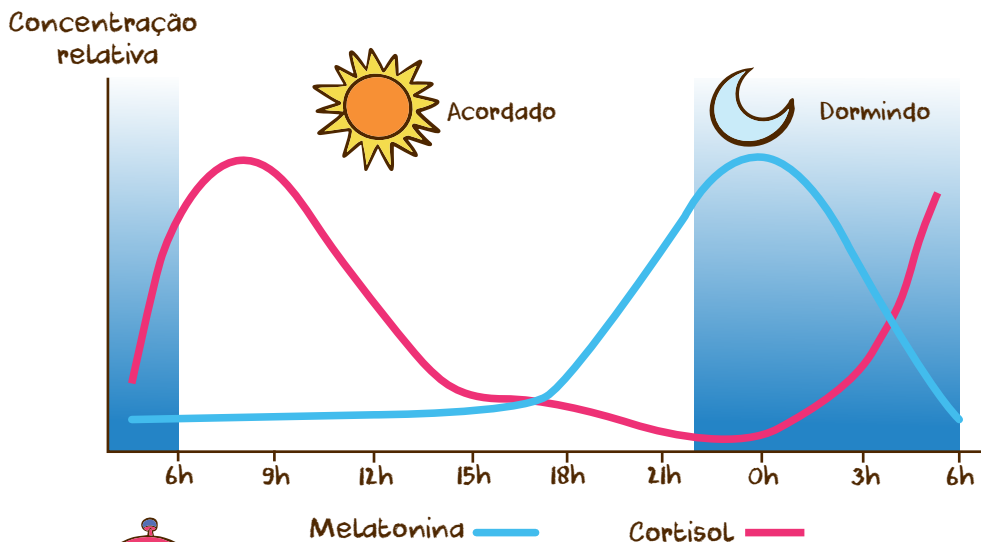
Avô Inácio sonolento às 14h, tirando um cochilo de tarde.

Avô Inácio se sente
muito sonolento durante
o dia, principalmente
depois do almoço, pois
dorme mal durante
a noite.



ORGANIZAÇÃO CIRCADIANA

A PRODUÇÃO E LIBERAÇÃO DE CORTISOL E MELATONINA VÁRIA AO LONGO DO DIA NO ORGANISMO





Os ritmos circadianos são controlados por um sistema de regulação do tempo interno, específico de cada organismo, que também se altera com o envelhecimento.



Nos idosos, a liberação de hormônios, como melatonina e cortisol, acontece mais cedo do que em adultos mais jovens. Isso contribui para um padrão circadiano mais matutino, o que leva idosos a dormirem e acordarem mais cedo. Alguns fatores podem contribuir para essa mudança. São eles:

FATORES PSICOSSOCIAIS:

Mudanças na rotina diária após a aposentadoria, isolamento social, diminuição da capacidade dos sentidos, como visão e audição, e exposição à luz em horários inadequados podem afetar o sono.

FATORES INTRÍNSECOS:

Incluem alterações nos ritmos circadianos e nos mecanismos de controle do ciclo vigília-sono.

PROBLEMAS DE SONO COMUNS EM IDOSOS

**DISTÚRBIOS
RESPIRATÓRIOS DE SONO**



**SÍNDROME
DAS PERNAS
INQUIETAS**



**DISTÚRPIO DE
AVANÇO DE FASE**



INSÔNIA



Cerca de 40% a 70% dos idosos enfrentam problemas crônicos de sono que, em muitos casos, não são diagnosticados. Isso pode incluir avanço de fase, insônia, apneia obstrutiva do sono e movimentos periódicos dos membros. Estudos indicam que cerca de 50% dos idosos apresentam algum grau de apneia obstrutiva do sono. Isso afeta a qualidade de vida dos idosos, causando sonolência durante o dia, alterando o humor e comprometendo a saúde geral. Esse distúrbio de sono é frequentemente acompanhado de ronco, sintoma que pode agravar ainda mais o impacto negativo ao bem-estar, seja da própria pessoa ou de companheiro de quarto. Idosos com apneia obstrutiva do sono grave podem ter maior risco de quedas e fraturas.

DISTÚRPIO DE AVANÇO DE FASE

No distúrbio de avanço de fase, o idoso dorme cedo, mas também acorda de forma espontânea antes do que gostaria.



Isso acontece porque o sistema que controla os ritmos do corpo está muito adiantado. Eles podem sentir sonolência, principalmente no final da tarde e início da noite.

DISTÚRBIOS RESPIRATÓRIOS DE SONO

Existem diversos distúrbios de sono que são mais comuns entre os idosos, como a apneia obstrutiva do sono.

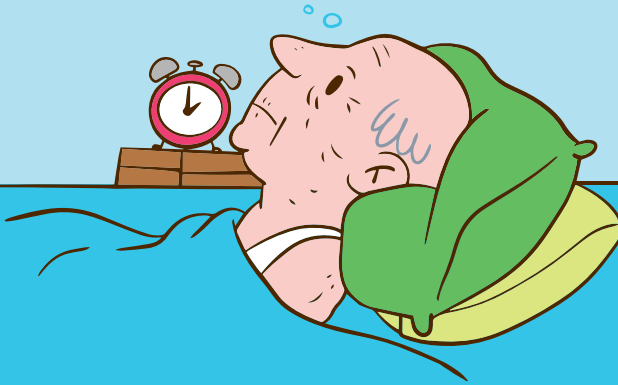
Sua prevalência entre 60 e 69 anos é de cerca de 60%, e de 86% entre 70 e 80 anos de idade. Isso pode levar a complicações, como pressão alta e doenças cardíacas e metabólicas.



INSÔNIA NOS IDOSOS

Sabe-se que 30% a 48% dos idosos relatam ter queixas de insônia.

A insônia é a dificuldade para adormecer ou manter o sono, ou ainda acordar muito antes do programado. Nos idosos, a insônia pode ser causada por diversos fatores, como uso de determinadas medicações, estresse ou mesmo um ambiente de sono inadequado.

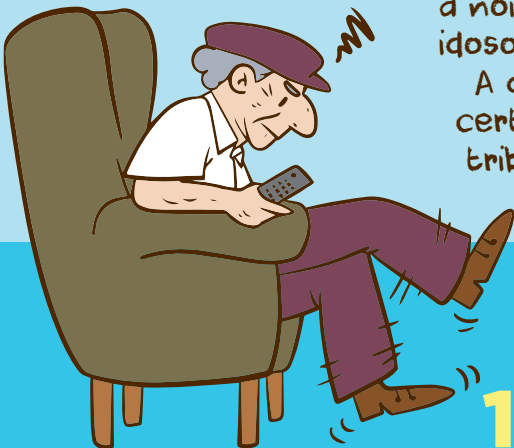


SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

A síndrome das pernas inquietas é uma vontade incontrolável de mover as pernas devido a sensações desconfortáveis.

Isso pode atrapalhar o sono e é mais comum no final do dia ou à noite. Estima-se que 10% a 35% dos idosos tenham essa condição clínica.

A deficiência de ferro e o uso de certos medicamentos podem contribuir para a síndrome de pernas inquietas em idosos.

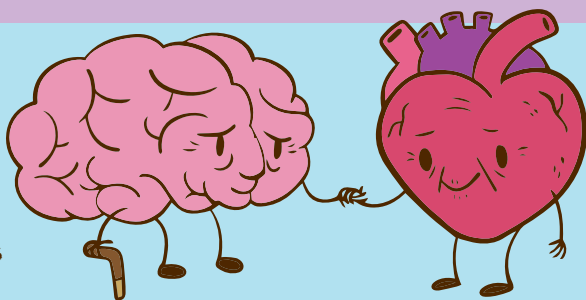




IMPACTO DO SONO NA SAÚDE DOS IDOSOS

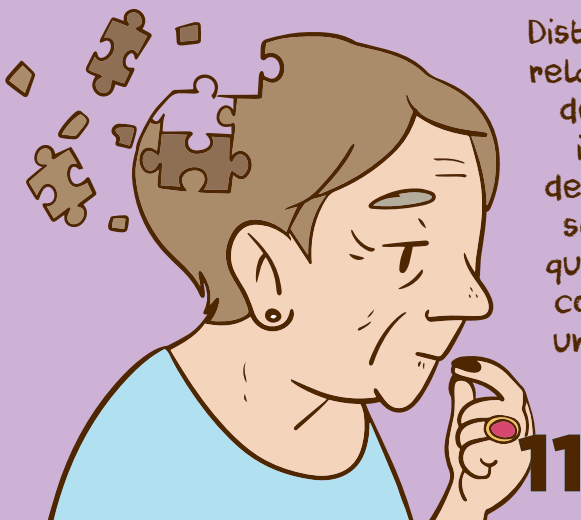
Um sono de qualidade é essencial para manter a saúde muscular, a memória, a concentração e até mesmo o equilíbrio, o que ajuda a prevenir quedas.

Distúrbios de sono podem prejudicar as funções cognitivas e aumentar o risco de problemas de saúde, como doenças cardíacas e diabetes.



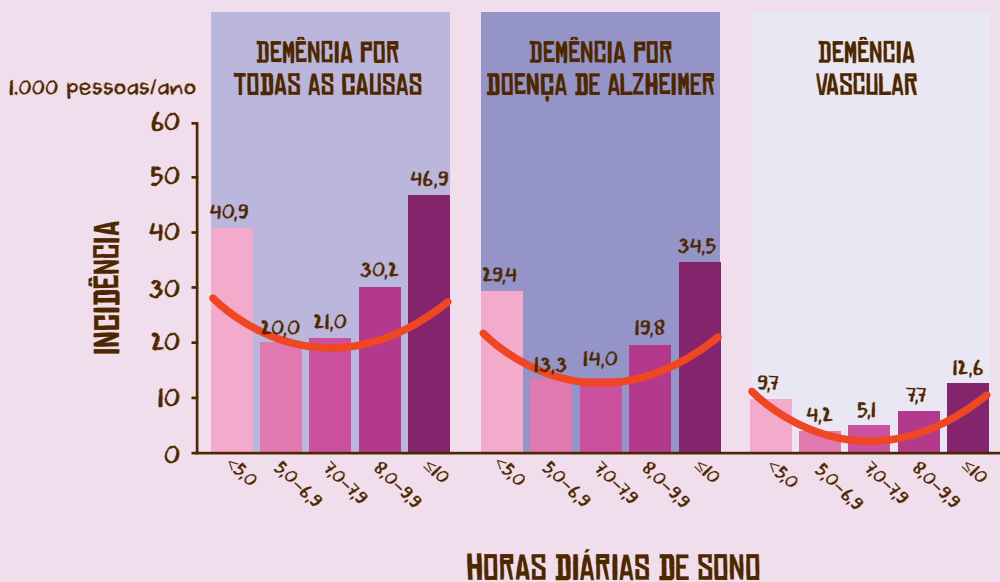
SONO E DECLÍNIO COGNITIVO

Distúrbios de sono podem estar relacionados a várias condições de saúde mental em idosos, incluindo a depressão e a demência. A fragmentação de sono e os despertares frequentes podem agravar essas condições. Portanto, manter um padrão de sono saudável é fundamental para o bem-estar mental.

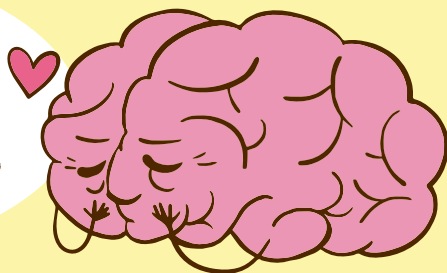


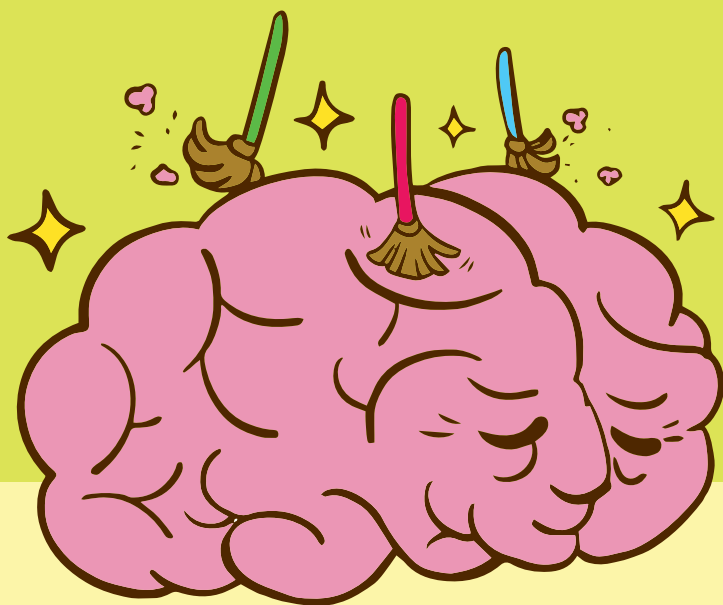
As comorbidades, como doenças cardíacas, diabetes e problemas do trato urinário, comprometem o sono nos idosos. Medicamentos usados para tratar essas condições podem causar efeitos colaterais que prejudicam o sono, como a necessidade de urinar à noite com frequência (noctúria). É essencial que os médicos avaliem a qualidade de sono de idosos durante os tratamentos. A falta de sono ou um sono em excesso se associam a um sono de má qualidade e risco maior de demência, incluindo Alzheimer.

RELAÇÃO ENTRE HORAS DE SONO E INCIDÊNCIA DE DEMÊNCIA



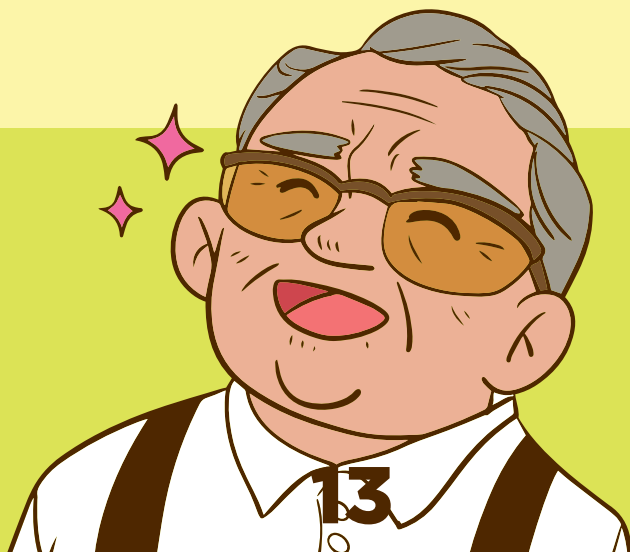
Estudos mostram que dormir bem pode ajudar a proteger o cérebro contra o declínio cognitivo. Uma boa noite de sono é como um grande abraço para o nosso cérebro!





O PAPEL DO SISTEMA GLINFÁTICO

Enquanto dormimos, nosso cérebro faz uma "faxina" por meio do sistema glinfático. Existem mecanismos que removem as toxinas e os resíduos que podem se acumular no tecido neural ao longo do dia. Essa limpeza ajuda a manter o cérebro saudável e um sono de boa qualidade ajuda a manter o sistema glinfático ativo corretamente.



SONO E FRAGILIDADE ÓSSEA EM IDOSOS

Idosos com padrões de sono irregulares podem sofrer de fragilidade, que é uma condição de saúde que reduz a força e o reflexo, aumentando o risco de quedas.



Manter uma rotina de sono ajuda a preservar a massa muscular e a força, melhorando a qualidade de vida. Vale ressaltar que a realização de exercícios físicos contribui para a saúde do sono e do organismo como um todo.



Leia a edição 9 para conhecer mais sobre **Atividade física**.

FATORES QUE IMPACTAM O SONO DE IDOSOS

Vários fatores podem influenciar o sono de idosos, como a exposição à luz durante o dia, a realização de atividade física e a ocorrência de doenças crônicas.

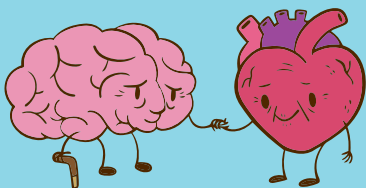
VEJA ALGUMAS DICAS PARA MELHORAR O SONO:



- 1 Exponha-se à luz natural durante o dia:** Isso ajuda a regular o ritmo circadiano, contribuindo para sincronizar o relógio interno do organismo com o ambiente.

- 2 Exercite-se regularmente:**

A atividade física, como caminhadas, musculação ou exercícios de alongamento, pode melhorar a qualidade de sono. Evite exercícios intensos perto da hora de dormir.



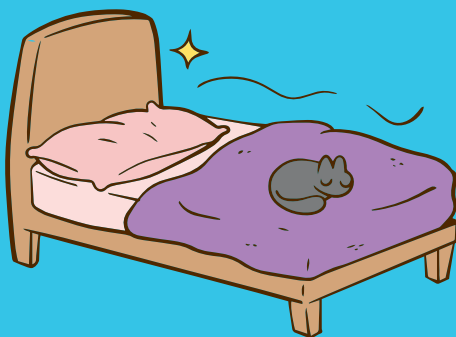
- 3 Gerencie doenças crônicas:**

É necessário controlar condições clínicas que podem comprometer a qualidade de sono, como hipertensão, diabetes e artrite.



- 4 Mantenha um horário de sono regular:** Tente ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, mesmo nos fins de semana.

5 Crie um ambiente de sono confortável: Certifique-se de que o quarto esteja escuro, silencioso e em uma temperatura agradável.

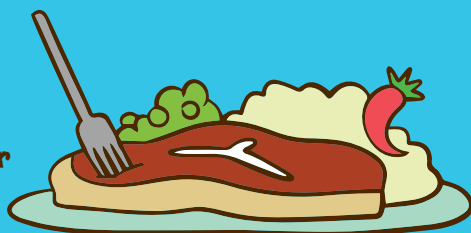


6 Limite a cafeína e o álcool:

Evite a ingestão de bebidas com cafeína à tarde e à noite, e limite o consumo de álcool, que pode interferir no ciclo de sono.



7 Evite refeições grandes antes de dormir: não coma alimentos pesados ou picantes à noite para prevenir desconfortos digestivos.



8 Estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir:

Pratique atividades calmantes, como ler um livro, ouvir música suave ou meditar, para preparar a mente e o corpo para o sono.



9 Limite o uso de telas e de luzes fortes antes de dormir: Evite usar eletrônicos, como celulares, *tablets* e computadores, pelo menos 1 hora antes de dormir, pois a luz pode interferir na produção de melatonina.



10 Faça consultas regulares: Visite o médico regularmente para monitorar a saúde geral e discutir quaisquer problemas de sono.

11 Considere a Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I): Se tiver dificuldades persistentes para dormir, esta técnica, quando acompanhada pelo profissional adequado, pode ser uma opção eficaz para melhorar o sono de pessoas com insônia.



12 Pratique técnicas de relaxamento: Técnicas como respiração profunda, yoga ou *tai chi* podem ajudar a relaxar a mente e o corpo antes de dormir.

13 Evite cochilos longos durante o dia:
Se precisar cochilar, tente manter apenas uma soneca curta (20 a 30 minutos) e no máximo até logo após o almoço para não atrapalhar o sono noturno.

14 Mantenha-se hidratado: Beba água suficiente ao longo do dia, mas reduza a ingestão de líquidos à noite a fim de evitar acordar para ir ao banheiro.



15 Gerencie o estresse e a ansiedade:
Encontre maneiras de lidar com o estresse e a ansiedade, como realizar exercícios físicos, escrever um diário, ler um livro, conversar com amigos e familiares, entre outras atividades. Caso os sintomas de estresse ou ansiedade estejam atrapalhando suas atividades diárias, procure um psicólogo ou psiquiatra.

O sono é uma parte fundamental da vida e do envelhecimento saudável. Com essas dicas, todos podemos desfrutar de uma vida mais longa, com saúde e qualidade!

LEMBRE-SE:

A cada aniversário podemos fazer um pedido para realizar um sonho, mas ter bons sonhos e um sono adequado deve acontecer todas as noites!



OBRIGADA!

Até a próxima aventura científica
com a Dona Ciência!



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa



MATERIAL DE ESCLARECIMENTO SOBRE O SONO EM PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



INSTAGRAM.COM/DONA.CIENCIA



YOUTUBE.COM/@DONA.CIENCIA



FACEBOOK.COM/DONA.CIENCIA



TIKTOK.COM/@DONA.CIENCIA