

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ATUALIZADA: INSÔNIA COMO

FATOR PREDITOR PARA QUEDAS

EM IDOSOS

GUILHERME, Amanda Souza ¹, **CÔRTEZ, Amanda Willemen** ²,
VINCI, Carla Henriques Agostini ³, **FELICIANO, Eduarda Silva** ⁴,
ALVES, Gabriel Moraes Nunes ⁵

Resumo:

A maior parte dos idosos acometidos por quedas queixam-se de sintomas de insônia, como referem estudos científicos nacionais e internacionais. Esses sintomas podem ser dificuldade em iniciar o processo de sono, sono incompleto, cochilo diurno e despertar precoce, impossibilitando a chegada ao estágio de sono R.E.M - fase importante do sono para gerar um equilíbrio geral do organismo, bem como prevenir doenças de cunho cardíaco, mental e manutenção da memória. Além disso, uma pessoa portadora de insônia tem a capacidade de concentração e atenção diminuídas, favorecendo o desequilíbrio e aumentando o risco de quedas, fraturas e ferimentos em geral, significado muito relevante, haja vista a possibilidade de levá-los à incapacidade, à abertura de um quadro de sarcopenia e até mesmo à morte. Esta revisão bibliográfica tem como objetivo contextualizar a importância do sono R.E.M e reiterar as quedas decorrentes de insônia em idosos como um problema de saúde pública. As informações foram obtidas através de revisão de artigos científicos dos últimos 10 anos. O sono é

¹ UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: amanda@aol.com

² UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: amandawillemen@aol.com

³ UniRedentor, Docente em Fonoaudiologia, Itaperuna-RJ, e-mail: carla@aol.com

⁴ UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: eduarda@aol.com

⁵ UniRedentor, Graduação, Itaperuna-RJ, e-mail: gabriel@aol.com

considerado um processo fisiológico imprescindível e sua alteração pode ser somática, por conta de comorbidades físicas ou mentais, como a depressão ou até mesmo uso de medicamentos. A relação entre os distúrbios do sono e a queda em idosos ainda não é muito referenciada, de forma a aumentar o nosso interesse em compreender esse fenômeno, com objetivo de propiciar melhorias na qualidade de vida dessa classe. Com o avançar da idade, os problemas do sono são cada vez mais comuns, mas intervir de forma precoce possibilitaria um melhor direcionamento e investigações mais detalhadas, de forma a revelar demais associações ainda desconhecidas, que ao serem exploradas, podem beneficiar a vida dos idosos. E sabemos que embora as quedas sejam de cunho multifatorial, o impacto do sono é relevante e os estudos demonstram consistência para um cuidado mais direcionado às consequências da qualidade do sono do idoso.

Palavras-chave: insônia, idosos, queda em idosos.