



## RELAÇÃO ENTRE O SONO E A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autor(es): Luana Mirela Mendes Alves, Layssa Martins de Miranda, Lorena Miranda Lima, Maria Cleonice Oliveira Nobre, Maria de Lourdes Carvalho Bonfim, Rosana Cardoso Silva

**Objetivo:** Contribuir para a elucidação da relação entre o sono e a qualidade de vida dos idosos, sendo fundamental para o conhecimento das alterações fisiológicas que os distúrbios do sono acarretam em suas vidas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, em que foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Scielo, BVS, BIREME, PubMed, MEDLINE, Portal do CAPES. Tendo como critério de inclusão aquelas artigos que mostraram-se mais pertinentes ao tema proposto. **Resultados:** Os dados da literatura indicaram uma forte associação entre distúrbios do sono e doenças e/ou morte. A experiência de um sono insatisfatório ou insuficiente é bastante desagradável e tem reflexos no desempenho, no comportamento e no bem-estar, durante as atividades da vida diária. Dentre as várias alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, as funções do sistema nervoso central constituem um dos principais alvos de pesquisas realizadas sobre senescência, uma vez que estas alterações podem comprometer o bem estar bio-psico-social do idoso, impedindo a continuidade da sua vida social de forma participativa, interação com os familiares e com a sociedade em geral. Verificou-se também, uma relação entre o estado pré-diabético e diabetes, com a falta de sono, por inibir a produção de insulina pelo pâncreas, além de obesidade e predisposição a doenças crônico-degenerativas. A arquitetura do sono sofre modificações com o envelhecimento. Com isso, surgem as alterações fisiológicas, como maior chance em desenvolver episódios depressivos. **Considerações Finais:** A privação de sono está associada à diminuição da qualidade de vida e da saúde geral de pessoas jovens e idosas, porém os idosos apresentam um sono menos profundo se comparado aos adultos jovens.