

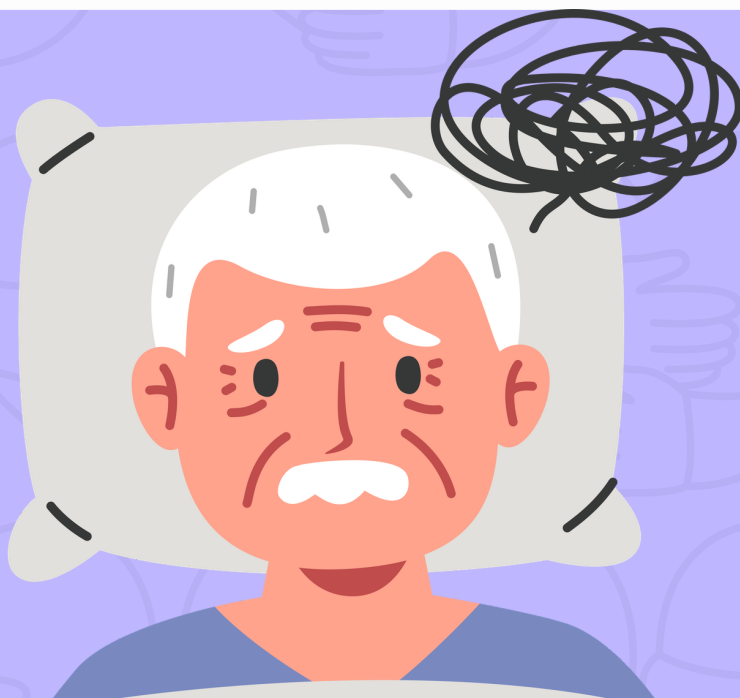


@cuidados.alzheimer

Dormir Mal Faz parte do Envelhecimento?



O envelhecimento faz parte da vida humana desde o primeiro dia. Todas as pessoas envelhecem com o passar dos segundos, minutos e horas, incluindo as dormidas. Durante as horas de sono, o corpo se reorganiza e toma mais vitalidade para o próximo dia e assim se dá a sua importância. Porém, com o passar dos anos, **a qualidade do sono tende a diminuir independente das horas dormidas.** Aproximadamente 50% dos idosos apresentam algum distúrbio do sono, evidenciando que esse é um problema frequente nessa fase da vida.



Entre os fatores fisiológicos, destacam-se:

- Mudanças no ritmo circadiano;
- Redução da produção de melatonina.

Já os fatores patológicos:

- Síndrome da apneia obstrutiva do sono;
- Insônia;
- Doenças crônicas (como **hipertensão e diabetes**);
- Dor crônica;
- Incontinência urinária;
- Transtornos psiquiátricos.





Existem estratégias para melhorar a qualidade do sono, como medicações de acordo com a prescrição médica, **exercícios físicos regulares, educação em higiene do sono e adoção de hábitos saudáveis.**

A higiene do sono engloba:

- Tornar o ambiente do quarto mais confortável ao sono;
- **Reduzir a ingestão de líquidos** nas horas anteriores ao sono;
- Ajustar o horário dos medicamentos diuréticos para diminuir idas noturnas ao banheiro;
- **Evitar telas no período anterior ao sono.**





É importante **manter uma rotina de sono saudável** durante toda a vida, e especialmente na terceira idade são necessários **cuidados mais minuciosos para ter um sono reparador** e cooperar para um corpo e mente mais condicionados.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os links na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com>

 <http://cuidadosalzheimer.uff.br>

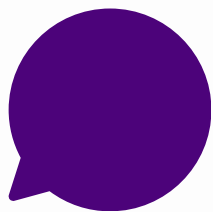
Gostou da publicação?



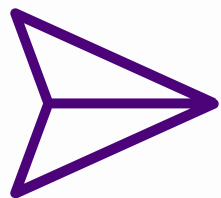
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 10^o
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 9^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 6^o período

Referências Bibliográficas:

ALBUQUERQUE, L. B.; CATALDO NETO, A.
Fatores fisiológicos e patológicos com impacto
na qualidade do sono no idoso: uma revisão
de literatura. Debates em Psiquiatria, Rio de
Janeiro, v. 14, p. 1–15, 2024.
[https://doi.org/10.25118/2763-](https://doi.org/10.25118/2763-9037.2024.v14.1197)
[9037.2024.v14.1197](https://doi.org/10.25118/2763-9037.2024.v14.1197).

CARVALHO, Khelyane Mesquita et al.
Comparação de eficácia de duas intervenções
educativas na qualidade do sono de idosos:
ensaio clínico randomizado. Revista da Escola
de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 56,
e20220326, 2022. DOI:
[https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-](https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0326pt)
[2022-0326pt](https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0326pt).