



@cuidados.alzheimer

A relação do idoso com o sono



Importância do sono

O sono é muito importante para ativar as funções do cérebro.



A medida que a pessoa envelhece o sono tende a se tornar mais leve.



O idoso cria o hábito de dormir e acordar mais cedo.

Doenças relacionadas a má qualidade do sono:

Doenças gastrointestinais

Alteração no humor

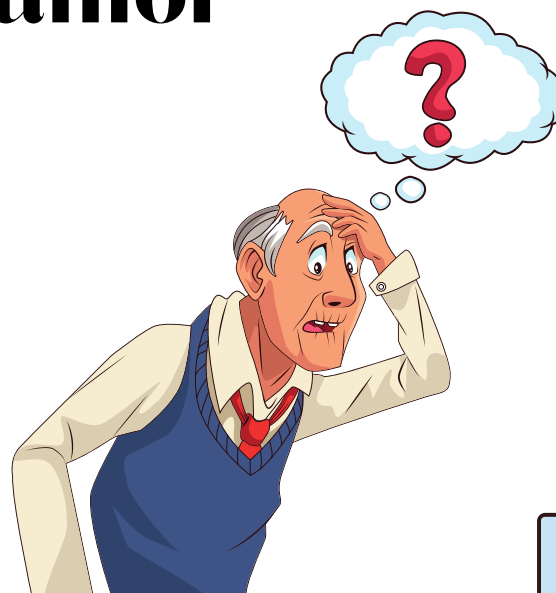
Ansiedade

Alzheimer

Depressão

Parkinson

Diabetes



A insônia é uma das queixas mais comuns entre os transtornos do sono.



Com a insônia o idoso sente dificuldades em iniciar o sono, em manter o sono e até mesmo tende acordar mais cedo. Dessa forma, o idoso pode se sentir mais cansado já que não restaurou o seu sono no período da noite.

Padrão de sono saudavel

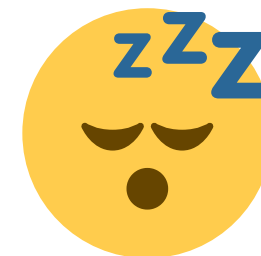
Manter hábitos de leitura.

Evitar o consumo de cafeína.

Evitar ingerir água durante a noite.

Realizar atividades físicas.

Controlar o sono da tarde em média de 1 hora.



Quer saber mais sobre o assunto?

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

Os link se encontram 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?



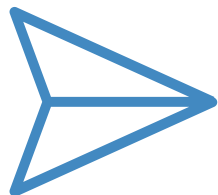
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 6º Período



Vitória Meireles Felipe de Souza
Acadêmica de Enfermagem do 8º Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 6º Período

Referencias Bibliográficas:

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). **Os distúrbios do Sono no Idoso**. 10 jul 2021. Disponível em: Os Distúrbios do Sono no Idoso – SBGGRJ. Acesso em: 20 out 2021

PEREIRA, Alexandre; CEOLIM, Maria Filomena. Relação entre problemas do sono, desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** , 21 out. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000400016>. Disponível em: SciELO - Brasil - Relação entre problemas do sono, desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade Relação entre problemas do sono, desempenho funcional e ocorrência de quedas em idosos da comunidade. Acesso em: 20 out. 2021