

DISTÚRBIOS DO SONO EM IDOSOS: IMPACTOS NA SAÚDE E DESAFIOS CLÍNICOS

Ana Beatriz Cordeiro de Lima¹; Daniela Avelar Tavares²; Giovanna Ferreira de Souza³;
Isabelly Caroliny Almeida⁴; Pablinny Gonzaga de Matos⁵

anabeatriz1.cordeirolima@gmail.com

Introdução: O sono é essencial para funções vitais como reparo tecidual, imunidade e produção hormonal. Em idosos (pessoas acima de 60 anos), o envelhecimento altera o ciclo sono-vigília, favorecendo distúrbios como apneia e alterações ligadas à ansiedade e depressão. No Brasil, cerca de 45% dessa população apresenta distúrbios de sono. **Objetivo:** Apresentar os principais distúrbios do sono em idosos e discutir seus impactos, abordando tipos mais comuns, fatores associados e efeitos na qualidade de vida, destacando sua relevância para a saúde dessa população. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa, em que foram selecionados artigos disponibilizados no Periódico da CAPES de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde: “Idosos”, “Assistência Integral à Saúde do Idoso” e “Distúrbios de Sono”. Foram incluídos artigos em inglês e português, publicados entre 2020 e 2025. Com relação aos critérios de exclusão, os textos incompletos ou fora do escopo foram removidos. **Resultados e Discussão:** A análise revela um quadro complexo e multifatorial. A insônia, distúrbio mais comum, afeta 58,6% dos idosos brasileiros, comprometendo a qualidade de vida, agravando o transtorno de ansiedade e depressão, além de potencializar o declínio cognitivo. A apneia obstrutiva do sono, que pode atingir até 84% dos homens idosos, permanece subdiagnosticada, associando-se a riscos cardiovasculares elevados. Distúrbio comportamental do sono REM (até 13%) e a síndrome das pernas inquietas (2,5% a 15%) relacionam-se a doenças neurodegenerativas, refletindo a complexidade clínica do sono na terceira idade. Outrossim, estudos nacionais, indicam que a sonolência diurna excessiva, presente em até 21% dos idosos, aumenta o risco de quedas e acidentes, influenciada por fatores sociais e clínicos. **Conclusão:** Conclui-se que os distúrbios do sono em idosos evoluem para múltiplos agravos à saúde e associam-se a diversas comorbidades, necessitando, assim, de intervenções que incluem higiene do sono, educação em saúde e acompanhamento médico, com estratégias farmacológicas e não farmacológicas.

Palavras-chave: Sono; Idoso; Saúde do Idoso.

Área Temática: Temas livres em Medicina.