OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA QUALIDADE DO SONO DO IDOSO

REIS, Luciano Neves
Estudante de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
lucianonevesreis@uol.com.br

MANHÃES, Fernanda Castro
Professora do programa de Pós Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
castromanhaes@gmail.com

NEVES, Elenize de Oliveira Silva
Fisioterapeuta
nizeneves@uol.com.br

LOPES, Isabella Picanço Ramos
Estudante de Medicina da Universidade Nova Iguaçu Campus V Itaperuna
isabellaprlopes@gmail.com

Introdução

O tema em questão faz parte das nossas análises iniciais da pesquisa de mestrado que vem sendo desenvolvida e, tem como temática central analisar de que forma a qualidade e a quantidade do sono pode influenciar na qualidade de vida dos idosos. Em tempos de crise pandêmica da COVID-19, o destaque aqui abordado será para os impactos e os efeitos gerados pela crise e pelo isolamento social na qualidade do sono do idoso, uma vez que este segmento compreende o grupo de risco mais afetado pela pandemia.

Entende-se que os efeitos do isolamento social são sentidos pela população de diferentes formas e podem influenciar no cotidiano e nas tarefas mais simples dos indivíduos. Dentre essas alterações na rotina, as incertezas da doença e o medo pandêmico, parece afetar um grupo em especial, a população idosa. Essas alterações serão sentidas

pela população idosa de forma mais drástica ao considerarmos a alta taxa de transmissibilidade e morbidade nessa faixa etária. Podendo afetar o comportamento desse segmento, dentre as alterações destaca-se os distúrbios do sono, dificuldade para dormir (insônia) ou sono em excesso (hipersonia) causados pelas inseguranças da pandemia.

Pensando isso, o presente trabalho tem como caráter a pesquisa qualitativa, sendo considerada aplicada. Aqui será destacado nossas impressões iniciais a partir da nossa pesquisa bibliográfica acerca do tema, com o objetivo de apresentar os impactos gerados na qualidade do sono do idoso. Portanto, sob um olhar interdisciplinar pretende-se promover uma reflexão sobre as alterações do sono na vida do idoso em tempos de pandemia e como isso influencia na qualidade de vida do idoso.

1. Fundamentação teórica

1.1 Envelhecimento e mudanças no sono em tempos de pandemia

Sabe-se que o envelhecimento traz uma série de transformações no padrão de rotina das pessoas e, por esse motivo entende-se que compreender o sono como um processo natural de vida do ser humano implica reconhecer as variáveis que podem interferir e afetar a qualidade de vida de uma pessoa idosa. Uma vez que segundo diversos autores existe um consenso sobre as diferentes mudanças que ocorrem na arquitetura do sono no decorrer da vida. E por esse motivo não se pode desconsiderar que o sono afeta o nosso desempenho diário, nossa saúde física e mental de diferentes formas.

Em tempos que o envelhecimento tem sido um assunto que tem gerado bastante debate e atenção, pois, com o envelhecimento acaba surgindo algumas doenças e isso sugere uma atenção redobrada. A relação entre os aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e culturais é fundamental na categorização de um indivíduo. Conforme Araújo (2008) o envelhecimento é um fenômeno novo no qual os países ainda estão tentando se adaptar. O envelhecimento é geralmente empregado para descrever mudanças morfofuncionais que ocorrem ao longo da vida e, “embora nem todas as funções orgânicas sofram alterações expressivas com o envelhecimento, precisamos lembrar que este processo apresenta uma característica universal” (ARAÚJO, 2008, p. 01).

Junto com o processo de envelhecimento ocorrem as mudanças psicológicas,

sociais e físicas. Dentre essas mudanças, o padrão de sono se destaca por estar entre as mais frequentes queixas dos idosos. Nas palavras de Geib (et al, 2003, p. 453) as modificações no padrão de sono na velhice podem ser agrupadas em quatro categorias: 1) dor ou desconforto físico; 2) fatores ambientais; 3) desconfortos emocionais e 4) alterações no padrão de sono. Nessa última categoria descrida pelos autores acima em seu estudo, destacamos o desdobramento da nossa pesquisa. Entre essas alterações do padrão do sono, destaca-se os transtornos do sono, que para Tanaka e Shiakawa (2004) podem estar associados a uma piora da saúde física, cognitiva e emocional. Ou seja, quando alguns desses problemas são encontrados afetam principalmente a saúde e o sono do idoso.

Em tempos de pandemia a grande preocupação além dos impactos na saúde física provocada pela COVID-19 na saúde dos idosos, são os impactos emocionais causados pela doença. Ao entendermos que o aspecto emocional pode influenciar na piora da saúde do idoso e assim, acarretar em possíveis distúrbios do sono. Segundo Oliveira (2006), ao citar a APA (2000), salienta que o transtorno do sono pode estar relacionado a outro Transtorno Mental, configurando-se em hipersonia e insônia. E por esse motivo merece uma atenção maior, uma vez que o segmento idoso representa a população mais afetada pela pandemia.

2. Resultados alcançados

Diante da maior crise global de saúde dos últimos anos provocada pela pandemia da COVID-19, o segmento idoso constituí o grupo populacional mais afetado pela doença. Por causa das alterações do sistema imunológico os idosos são mais vulneráveis a contaminação de doenças infecciosas e estão mais suscetíveis a contrair o novo coronavírus, principalmente aqueles que apresentam algum tipo de patologia pré-existente.

Por causa das inseguranças e do medo pandêmico, diversos artigos e pesquisas realizadas recentemente alertam para os possíveis riscos desencadeados pela pandemia nos idosos. Dentre as possíveis alterações e mudanças o bem estar psicossocial dos idosos parece influenciar no desencadeamento de distúrbios do sono.

Segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde, em pesquisa realizada em todo país, em junho de 2020, em tempos de pandemia 41,7% da população brasileira estão

se queixando de distúrbios do sono, dentre as causas a alteração na rotina, a ansiedade, o estresse e o medo pandêmico estão entre os principais fatores relacionados a recente onda de insônia (FRANÇA, 2020). Em idosos os distúrbios do sono têm uma particular relevância, pois podem causar prejuízos ao cotidiano e à saúde.

Já um estudo transversal aplicado por Barros et al. (2020) em adultos e idosos, para coletar informações sobre condições de vida, saúde e comportamento, em 45.161 brasileiros, é possível identificar que as alterações do sono, juntamente com tristeza e nervosismo estão entre as principais queixas dos entrevistados. Segundo a pesquisa em 30% dos entrevistados, a prevalência de problemas emocionais e de sono, foram iniciados ou agravados em momento pandêmico. Outro aspecto a ser destacado nessa pesquisa é que as mulheres com 60 anos ou mais, foram afetadas duas vezes mais em comparação com os homens e com isso, passaram a ter mais problemas de sono durante a pandemia. Isso parece acontecer, por causa da rotina enfrentada pelas mulheres na pandemia.

Um idoso com problemas no sono pode ter inúmeras consequências afetando assim, vários fatores da sua vida. Segundo Muller e Guimarães (2007, p. 519) os distúrbios do sono podem provocar "consequências adversas na vida das pessoas por diminuir seu funcionamento diário, aumentar a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde" e por comprometer a qualidade de vida. Além disso, uma das consequências dos distúrbios do sono envolvem questões de saúde, uma vez que estão relacionados ao desencadeamento de transtornos psiquiátricos como depressão e, principalmente relacionado a qualidade de vida das pessoas. E por isso, "a qualidade do sono e qualidade de vida estão intimamente relacionados" (MULLER; GUIMARÃES, 2007, p.525).

No entanto, em tempos de pandemia a qualidade do sono e a qualidade de vida dos idosos parece ameaçada pelo bem estar psicossocial desse segmento. Diversos estudos na China, no Canadá, na Índia relatam a prevalência de desordens de ansiedade e sintomas depressivos nos indivíduos com mais de 60 anos. Pesquisa desenvolvida em município brasileiro identificou que a presença de transtornos mentais comuns estava associada a um aumento de 61% na prevalência de má qualidade do sono (BARROS et al., 2020). Os diversos estudos pesquisados inicialmente sobre qualidade do sono em idosos em tempos de pandemia revelam quem são as pessoas mais vulneráveis. Os achados prévios, revelam que os distúrbios do sono estão ligados a outros transtornos

psíquicos que influenciam na qualidade de vida são só dos idosos, mas da população em geral. Abordar a população idosa revela a preocupação com o segmento mais vulnerável e com isso demandando maior atenção das políticas de saúde.

Conclusões Parciais

Tornar o sono como objeto de pesquisa é uma proposição emergente que se pauta nas discussões no campo da saúde e da qualidade de vida dos idosos em tempos de pandemia, uma vez que a população idosa é o segmento que mais sofre com as adversidades da pandemia. Entende-se aqui, que o sono é um fator que tem grande relevância na saúde do ser humano, e quando se é idoso, essa relevância aumenta consideravelmente. E por isso, merece uma atenção maior ao detectar que grande parte da população brasileira pode vir a sofrer com os distúrbios do sono durante a pandemia.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, C. L. de O. **Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência**. 2008. Dissertação de mestrado apresenta universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Ciências Medicas, Campinas, SP. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/310926. Acesso em? Nov, 2019.

BARROS, M. B. de A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020427, 2020.

FRANÇA, T. Durante a pandemia, 41% dos brasileiros se queixam de distúrbios do sono. Junho, 2020. Tribunal do Norte. Disponível em: <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/durante-a-pandemia-41-dos-brasileiros-se-queixam-de-distaorbios-do-sono/481779>. Acesso em: Out. 2020.

GEIB, L. T. C.; CATALDO NETO, A.; WAINBERG, R.; NUNES, M. L. Sono e envelhecimento. **RevPsiquiatr Rio Gd Sul**, v. 25, n. 3, p. 453-65, 2003.

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARAES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e da qualidade de vida. **Estud. psicol. (Campinas)** , Campinas, v. 24, n. 4, pág. 519-528, dezembro de 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2007000400011&script=sci_arttext>, Acesso em: Out. 2020.

OLIVEIRA, B. H. D. Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis

socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade – Estudo PENSA. Tese. Campinas, SP: Universidade estadual de Campinas