

A INSÔNIA COMO FATOR DE RISCO PARA QUEDAS NOS IDOSOS

INSOMNIA AS A RISK FACTOR FOR FALLS IN THE ELDERLY

Gustavo Souza Miranda da Silva ¹

Isadora Oliveira Simões Gusmão ²

Marcus Vinícius de Almeida Souza ³

Nayara Silva Lobo Carvalhaes ⁴

Vinícius Soares Mendes Rodrigues ⁵

Sarah Moreira Borja ⁶

Este resumo destaca a relevância de detectar e tratar a insônia em idosos precocemente com o objetivo de mitigar queda. Dessa maneira, considerando aspectos biopsicossociais e comportamentais desse grupo e levando em consideração a alta prevalência de insônia nos idosos, o estudo busca demonstrar que a melhora da qualidade do sono reduz riscos de quedas e melhorar a qualidade de vida dessa população. Este estudo tem por objetivo verificar que a insônia está associada como fator de risco para o aumento de quedas no idoso no Brasil. Trata-se de uma revisão de literatura baseada em uma pesquisa eletrônica de caráter descritivo, científico e qualitativo. Este estudo extraiu dados do portal Scielo utilizando os descritores: Insônia, queda no idoso, fatores de risco, saúde geriátrica. Nesse sentido, a discussão pontua que a insônia é particularmente comum após os 65 anos de idade, com uma incidência que varia entre 5% e 35% da população. Dados epidemiológicos demonstram que o avançar da idade aumenta a incidência do problema. Dentre as doenças que agravam a insônia, destaca-se as disfunções hormonais, gênito-urinárias, cardiovasculares e respiratórias. Por isso, a importância de detecção precoce e do tratamento dessas doenças/disfunções, salientando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar que leve em consideração não apenas os aspectos médicos, mas também os psicossociais e comportamentais desse grupo de estudo. Posto isso, o tratamento precoce se faz totalmente necessário, visto que não objetiva apenas melhorar a qualidade do sono, mas também reduzir o risco de quedas e suas consequências associadas. Nota-se, após análise, que a insônia é a queixa de alteração do sono mais comum entre idosos, porém, o envelhecimento, por si só, não é causa direta de problemas

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – Trindade.
mirandagustavo803@academico.unifimes.edu.br

^{2,3,4,5} Discentes do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – Trindade.

⁶ Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – Trindade.

relacionados ao sono, embora torne o idoso mais vulnerável a essas ocorrências. Considerando que os idosos têm uma relação diretamente proporcional entre a incidência de insônia e quedas, conclui-se que, entender a contribuição dos fatores de risco de quedas em idosos permite que os profissionais de saúde possam elaborar medidas de intervenção apropriadas. A queda constitui uma síndrome geriátrica, e para sua prevenção em idosos da comunidade, é necessário intervir em fatores de risco modificáveis, entre eles, o sono noturno.

Palavras-chave: Insônia, fatores de risco e idoso fragilizado

Keywords: Insomnia, risk factors and frail elderly