



## MUDANÇAS NO PADRÃO DE SONO AO LONGO DA VIDA: IMPACTOS NA SAÚDE DOS IDOSOS

### CHANGES IN SLEEP PATTERNS THROUGHOUT LIFE: IMPACTS ON ELDERLY HEALTH

Lara Siqueira Vaz<sup>1</sup>

O envelhecimento é um processo que traz diversas mudanças fisiológicas, incluindo alterações no padrão de sono. Conforme envelhecem, os idosos experimentam uma redução na duração do sono, maior fragmentação e menor proporção de sono profundo. Fatores como o declínio da função neuronal, alterações hormonais e o uso de medicamentos são algumas das causas dessas modificações no sono que impactam diretamente a qualidade de vida dessa população. Tais impactos não se limitam à qualidade do descanso, mas também estão associados a uma série de problemas de saúde, como distúrbios cognitivos, ansiedade, depressão e aumento do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas. Este estudo tem como objetivo compreender as alterações no padrão de sono que se desenvolvem no decorrer da vida e discorrer sobre como isso afeta a saúde dos idosos. Consiste em uma revisão integrativa da literatura, fundamentada em artigos publicados entre 2015 e 2025, com pesquisa realizada nos bancos de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos completos, em português e inglês, utilizando os descritores: “mudanças”, “padrão de sono”, “envelhecimento”, “impactos na saúde” e “idosos”. Foram excluídos artigos incompletos e repetidos, de modo que 9 artigos foram selecionados. A desregulação do sono tem influência significativa na saúde dos idosos, afetando aspectos como atenção, coordenação motora e sistema imunológico. Com isso, aumentam-se o risco de quedas, acidentes e infecções. A prevalência de distúrbios do sono entre os idosos é elevada, com fatores como idade avançada, gênero, comorbidades pré-existentes e nível socioeconômico sendo frequentemente associados a alterações mais expressivas do sono. Ademais, distúrbios como insônia, apneia do sono e sonolência diurna são comumente relatados, e esses problemas estão ligados a uma percepção de saúde deteriorada e uma menor satisfação com a vida. Ainda é válido destacar que, apesar de tão prevalente entre essa população, há falta de conscientização sobre os efeitos dos distúrbios do sono e insuficiência de informações sobre como essas condições afetam a saúde

<sup>1</sup> Discente do Centro Universitário de Mineiros, Campus Trindade: laravaz17@academico.unifimes.edu.br



física e mental dos idosos, o que dificulta um diagnóstico precoce e, conseqüentemente, um tratamento eficaz. A partir das informações apresentadas, conclui-se que as mudanças no padrão de sono durante o envelhecimento têm impactos consideráveis na saúde dos idosos, afetando a sua saúde física, mental e a capacidade funcional. Sendo assim, a compreensão da importância do sono na saúde do idoso e do impacto dessas alterações se faz necessária para a implementação de estratégias de prevenção e manejo adequadas. É crucial que profissionais de saúde estejam capacitados para identificar os sinais precoces de distúrbios do sono e fornecer intervenções eficazes para, dessa forma, reduzir o risco de complicações mais graves. Logo, campanhas de conscientização e abordagens holísticas e preventivas no cuidado aos idosos são fundamentais para melhorar o diagnóstico e tratamento para promover um envelhecimento mais saudável e com maior funcionalidade.

**Palavras-chave:** Sono. Padrão. Idosos. Mudanças. Saúde.

**Keywords:** Sleep. Pattern. Elderly. Changes. Health.