

INSÔNIA NA POPULAÇÃO GERIÁTRICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA
INSOMNIA IN THE GERIATRIC POPULATION: A LITERATURE REVIEW
INSOMNIO EN POBLACIÓN GERIÁTRICA: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Bruna Portela Mendes¹
Carolina Portela Mendes²
João Vicente Jales de Queiroz ³
Clara Sales Gurgel⁴
Felipe Mateus Nunes de Paiva⁵
Ana Júlia Silva Teixeira⁶
Amanda Marinelli⁷

RESUMO: A insônia em idosos é uma questão complexa que demanda uma abordagem cuidadosa, especialmente do ponto de vista da psiquiatria. Este distúrbio do sono é comum na população geriátrica e pode ser influenciado por uma variedade de fatores, incluindo mudanças biológicas relacionadas à idade, condições médicas coexistentes, uso de medicamentos e questões psicológicas. Conforme acontece o envelhecimento, ocorrem alterações naturais nos padrões de sono. Os idosos tendem a ter um sono mais fragmentado e menos profundo, o que pode contribuir para a insônia. A diminuição na produção de melatonina, um hormônio que regula o ciclo sono-vigília, também é uma realidade comum nessa fase da vida e pode afetar significativamente a qualidade do sono. Logo, esta revisão narrativa de literatura reuniu artigos das principais bases de dados objetivando indicar opções terapêuticas não medicamentosas para a insônia em idosos. Concluiu-se que as principais opções de tratamentos não medicamentosos para o manejo de insônia em idosos incluem a educação em higiene do sono, a terapia comportamental e a terapia cognitivo comportamental.

3403

Palavras-chave: Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono. Idoso. Terapêutica. Envelhecimento.

ABSTRACT: Insomnia in the elderly is a complex issue that demands a careful approach, especially from a psychiatric perspective. This sleep disorder is common in the geriatric population and can be influenced by a variety of factors, including age-related biological changes, coexisting medical conditions, medication use, and psychological issues. As we age, natural changes occur in sleep patterns. Elderly people tend to have more fragmented and less deep sleep, which can contribute to insomnia. The decrease in the production of melatonin, a hormone that regulates the sleep-wake cycle, is also a common reality at this stage of life and can significantly affect the quality of sleep. Therefore, this narrative literature review brought together articles from the main databases aiming to indicate non-drug therapeutic options for insomnia in the elderly. It was concluded that the main non-drug treatment options for managing insomnia in the elderly include sleep hygiene education, behavioral therapy and cognitive behavioral therapy.

Keywords: Sleep Initiation and Maintenance Disorders. Aged. Therapeutics; Aging.

¹Graduanda em Medicina pela Universidade Potiguar (UnP).

²Graduanda em Medicina pela Universidade Potiguar (UnP).

³Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de João Pessoa.

⁴Graduanda em Medicina pela Universidade Potiguar (UnP).

⁵Graduando em Medicina pela FAMENE-PB.

⁶Médica pela Universidade Potiguar (UnP).

⁷Médica pela Universidade Potiguar (UnP).

RESUMEN: El insomnio en las personas mayores es un tema complejo que exige un abordaje cuidadoso, especialmente desde una perspectiva psiquiátrica. Este trastorno del sueño es común en la población geriátrica y puede verse influenciado por una variedad de factores, incluidos cambios biológicos relacionados con la edad, afecciones médicas coexistentes, uso de medicamentos y problemas psicológicos. A medida que envejecemos, se producen cambios naturales en los patrones de sueño. Las personas mayores tienden a tener un sueño más fragmentado y menos profundo, lo que puede contribuir al insomnio. La disminución en la producción de melatonina, hormona que regula el ciclo sueño-vigilia, también es una realidad común en esta etapa de la vida y puede afectar significativamente la calidad del sueño. Por lo tanto, esta revisión narrativa de la literatura reunió artículos de las principales bases de datos con el objetivo de indicar opciones terapéuticas no farmacológicas para el insomnio en los ancianos. Se concluyó que las principales opciones de tratamiento no farmacológico para controlar el insomnio en personas mayores incluyen la educación sobre la higiene del sueño, la terapia conductual y la terapia cognitivo-conductual.

Palabras clave: Trastornos del Inicio y del Mantenimiento del Sueño. Anciano. Terapéutica. Envejecimiento.

1 INTRODUÇÃO

A insônia em idosos é uma questão complexa que demanda uma abordagem cuidadosa, especialmente do ponto de vista da psiquiatria. Este distúrbio do sono é comum na população geriátrica e pode ser influenciado por uma variedade de fatores, incluindo mudanças biológicas relacionadas à idade, condições médicas coexistentes, uso de medicamentos e questões psicológicas (DZIERZEWSKI JM, DAUTOVICH N e RAVYTS S, 2018).

3404

Conforme acontece o envelhecimento, ocorrem alterações naturais nos padrões de sono. Os idosos tendem a ter um sono mais fragmentado e menos profundo, o que pode contribuir para a insônia. A diminuição na produção de melatonina, um hormônio que regula o ciclo sono-vigília, também é uma realidade comum nessa fase da vida e pode afetar significativamente a qualidade do sono.

Doenças crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares e distúrbios respiratórios, como a apneia do sono, são prevalentes entre os idosos e podem ser causas subjacentes da insônia. A dor crônica, outro sintoma frequente nesta faixa etária, também é um grande contribuinte para noites mal dormidas, além do uso de medicamentos que podem interferir igualmente na qualidade do sono (RODRIGUEZ JC, DZIERZEWSKI JM e ALESSI CA, 2015).

Tendo em vista a grande importância desta temática, o estudo presente objetiva indicar opções terapêuticas não medicamentosas para a insônia em idosos.

2 MÉTODOS

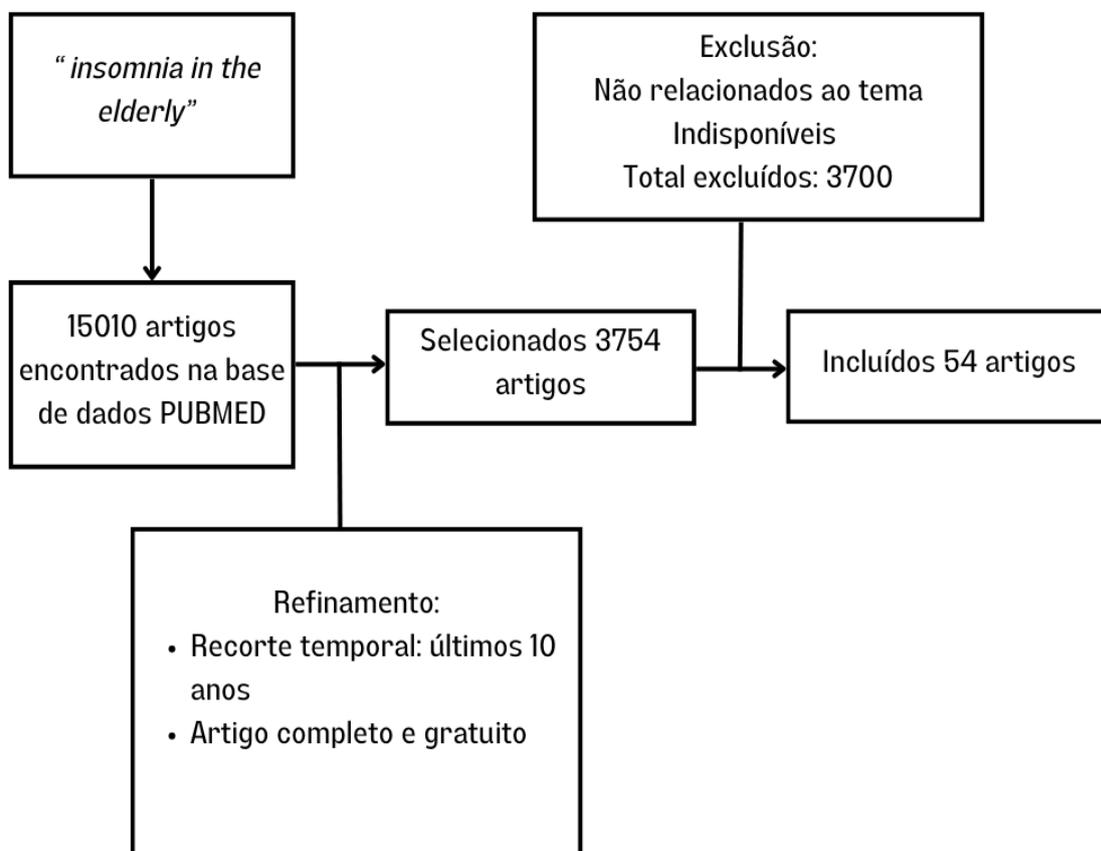
Trata-se de uma revisão narrativa de literatura que utilizou artigos publicados de forma integral e gratuita nas bases de dados *U.S. National Library of Medicine (PUBMED)* e *Scientific*

Electronic Library Online (SciELO). Deu-se preferência para a bibliografia publicada nas línguas inglesa, portuguesa, espanhola e francesa. O termo utilizado para a busca foi “*insomnia in the elderly*”.

Visando uma abordagem mais atual acerca do objetivo almejado, um recorte temporal foi incorporado à filtragem, que incluiu pesquisas publicadas nos últimos dez anos. No entanto, livros referência da medicina também foram consultados no intuito de melhor conceituar os termos aqui utilizados, trazendo maior assertividade e confiabilidade à pesquisa.

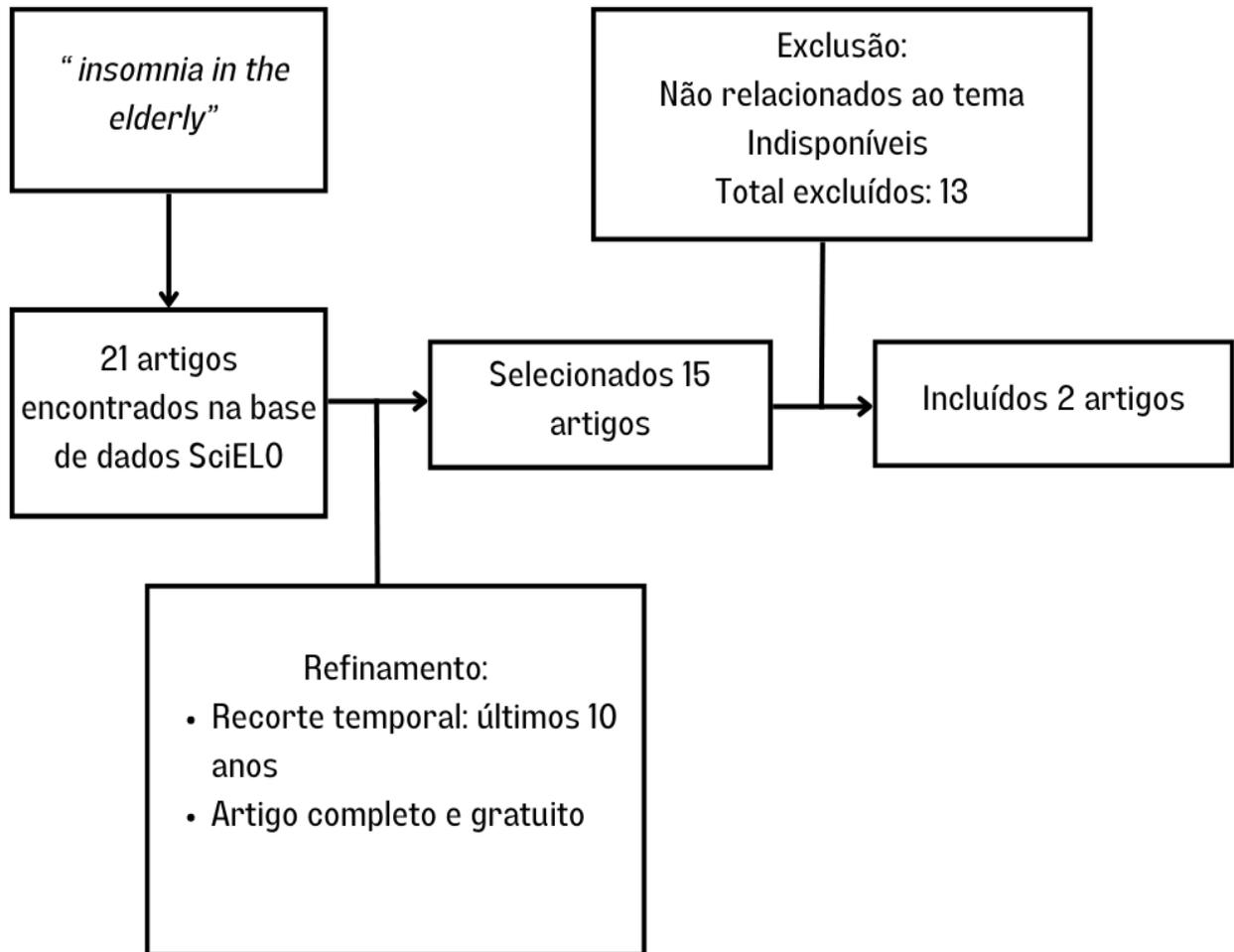
Nos meses de abril e maio de 2024, os autores deste trabalho se dedicaram a uma busca minuciosa pelos estudos elegíveis dentre aqueles encontrados. A seleção incluiu a leitura dos títulos dos trabalhos, excluindo aqueles cujo tema não era convergente com o aqui abordado. Posteriormente, realizou-se a leitura integral dos estudos e apenas 56 dos 3769 artigos encontrados foram utilizados aqui de alguma forma. As etapas citadas foram descritas na figura a seguir (Figura 1)(Figura 2):

Figura 1 - Artigos encontrados na PUBMED: metodologia utilizada



Fonte: MENDES BP, et al., 2024.

Figura 2 - Artigos encontrados na SciELO: metodologia utilizada



Fonte: MENDES BP, *et al.*, 2024.

Ademais, vale ressaltar que esta pesquisa dispensou a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), tendo em vista que não aborda e nem realiza pesquisas clínicas em seres humanos e animais. Por conseguinte, asseguram-se os preceitos dos aspectos de direitos autorais dos autores vigentes previstos na lei (BRASIL, 2013).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O tratamento da insônia em idosos deve ser multifacetado. Inicialmente, é importante realizar uma avaliação abrangente para entender as causas subjacentes. Tratamentos podem incluir ajustes de medicação, terapias comportamentais para o sono, como a higiene do sono e a terapia cognitivo-comportamental para insônia, e, quando necessário, intervenções psiquiátricas para tratar transtornos de humor ou ansiedade (DOPHEIDE JA, 2020; PATEL D, STEINBERG J e PATEL P, 2018; SAMARA MT *et al.*, 2020; MOOKERJEE N *et al.*, 2023; MANESS DL e KHAN M, 2015; WANG YM *et al.*, 2017; CAO XL *et al.*, 2017; JAQUA EE *et al.*, 2023; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA, 2014).

A educação sobre higiene do sono é uma prática comum na atenção primária à saúde, beneficiando também a população geriátrica. Esse método envolve instruir o idoso sobre como fatores comportamentais e ambientais podem impactar diretamente a qualidade do sono. Adotando hábitos saudáveis, o idoso pode melhorar significativamente a restauração do seu sono.

Entre as recomendações de higiene do sono estão: estabelecer uma rotina consistente de sono, criar um ambiente de dormir confortável e apropriado em temperatura, promover uma exposição equilibrada à luz natural e praticar exercícios físicos regulares. Por outro lado, é aconselhável evitar o consumo de álcool, cafeína no período da tarde e noite, ingestão excessiva de líquidos antes de dormir e uso prolongado de telas de dispositivos eletrônicos antes de ir para a cama. Também é recomendado limitar os cochilos diurnos.

A terapia comportamental para insônia, por sua vez, emprega técnicas como a restrição do sono e o controle de estímulos para romper o ciclo de hiperexcitação antes de dormir, que prejudica a qualidade do sono. Reduzir o tempo gasto acordado na cama ajuda especialmente nos casos de insônia inicial, onde o desafio é começar a dormir. O controle de estímulos foca na reconexão do ambiente de dormir com o início do sono, removendo associações negativas como estresse e frustração (REDEKER NS et al., 2022).

3407

Contudo, a terapia de restrição do sono pode apresentar riscos para idosos com condições como transtorno bipolar, apneia do sono ou distúrbios convulsivos, podendo exacerbar essas condições. Portanto, a participação de profissionais de saúde é crucial para monitorar e ajustar o tratamento conforme necessário.

Além disso, a terapia cognitivo-comportamental, que pode ser combinada com tratamentos farmacológicos, oferece uma abordagem sem efeitos colaterais, embora sua resposta clínica possa ser mais lenta em comparação com intervenções médicas (MAH J e PITRE T, 2021; WANG L et al., 2021; HOLLSTEN I et al., 2020).

Por fim, considera-se a análise feita por Brewster GS, Riegel B e Gehrman PR (2018):

Embora a insônia não seja uma parte normal do processo de envelhecimento, a sua prevalência aumenta com a idade. Fatores como medicamentos e distúrbios médicos e psiquiátricos podem aumentar o risco de insônia. Para diagnosticar a insônia, é importante que os idosos completem históricos abrangentes de sono e saúde. A terapia cognitivo-comportamental para a insônia, que inclui controle de estímulos, restrição do sono, higiene do sono e terapia cognitiva, é o tratamento de primeira linha recomendado para a insônia e é mais eficaz do que medicamentos para o tratamento da insônia em longo prazo. Medicamentos, como benzodiazepínicos e antidepressivos, devem ser evitados no tratamento da insônia em idosos.

Logo, a insônia em idosos é um problema significativo que impacta não apenas a qualidade de vida, mas também a saúde física e mental. Uma abordagem integrada, que considere todos os aspectos da vida do idoso e envolva uma colaboração multidisciplinar, é essencial para tratar eficazmente este distúrbio do sono.

CONCLUSÃO

As principais opções de tratamentos não medicamentosos para o manejo de insônia em idosos incluem a educação em higiene do sono, a terapia comportamental e a terapia cognitivo comportamental. Ademais, os autores deste estudo fomentam pesquisas futuras tendo em vista a grande importância do tema, preenchendo as lacunas deixadas por este trabalho como os demais aspectos igualmente relevantes relacionados a ele.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. **Lei Nº 12.853**. Brasília: 14 de agosto de 2013.

BRESTER, G.S.; RIEGEL, B.; GEHRMAN, P.R. Insomnia in the Older Adult. **Journal of Clinical Sleep Medicine**; 2018, 13(1): 13-19. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29412980/>. 3408

CAO, X.L. et al. The prevalence of insomnia in the general population in China: A meta-analysis. **PLoS One**; 2017, 12(2): e0170772. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28234940/>.

DOPHEIDE, J.A. Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy. **AJMC - The American Journal of Managed Care**; 2020, 26(4 Suppl): S76-S84. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32282177/>.

DZIERZEWSKI, J.M.; DAUTOVICH, N.; RABYTS, S. Sleep and Cognition in Older Adults. **Sleep Medicine Clinics**; 2018, 13(1): 93-106. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29412987/>.

HOLLSTEN, I. et al. Insomnia in the elderly: reported reasons and their associations with medication in general practice in Denmark. **Scandinavian Journal of Primary Health Care**; 2020, 38(2): 210-218. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32362206/>.

JAQUA, E.E. et al. Common Sleep Disorders Affecting Older Adults. **Perm J**; 2023, 27(1): 122-132. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36503403/>.

MAH, J.; PITRE, T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. **BMC Complementary Medicine and Therapies**; 2021, 21(1): 125. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33865376/>.

MANESS, D.L.; KHAN, M. Nonpharmacologic Management of Chronic Insomnia. **American Family Physician**; 2015, 92(12): 1058-1064. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26760592/>.

MOOKERJEE, N. et al. Comorbidities and Risk Factors Associated With Insomnia in the Elderly Population. **Journal of Primary Care & Community Health**; 2023, 14:21501319231168721. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37070688/>.

PATEL, D.; STEINBERG, J.; PATEL, P. Insomnia in the Elderly: A Review. **Journal of Clinical Sleep Medicine**; 2018, 14(6): 1017-1024. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29852897/>.

REDEKER, N.S. et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia has sustained effects on insomnia, fatigue, and function among people with chronic heart failure and insomnia: the HeartSleep Study. **Sleep**; 2022, 45(1): zsab252. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34657160/>.

RODRIGUEZ, J.C.; DZIERZEWSKI, J.M.; ALESSI, C.A. Sleep problems in the elderly. **Medical Clinics of North America**; 2015, 99(2): 431-439. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25700593/>.

SAMARA, M.T. et al. Efficacy, acceptability, and tolerability of all available treatments for insomnia in the elderly: a systematic review and network meta-analysis. **Acta Psychiatrica Scandinavica**; 2020, 142(1): 6-17. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32521042/>.

WANG, L. et al. A network meta-analysis of the long- and short-term efficacy of sleep medicines in adults and older adults. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**; 2021, 131:489-496. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34560134/>.

WANG, Y.M. et al. Insomnia and Multimorbidity in the Community Elderly in China. **Journal of Clinical Sleep Medicine**; 2017, 13(4): 591-597. Acesso em: 10 abr. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28212690/>.