

Patologia do Sono no Idoso: o que fazer?

Prof. Doutor Mário Simões

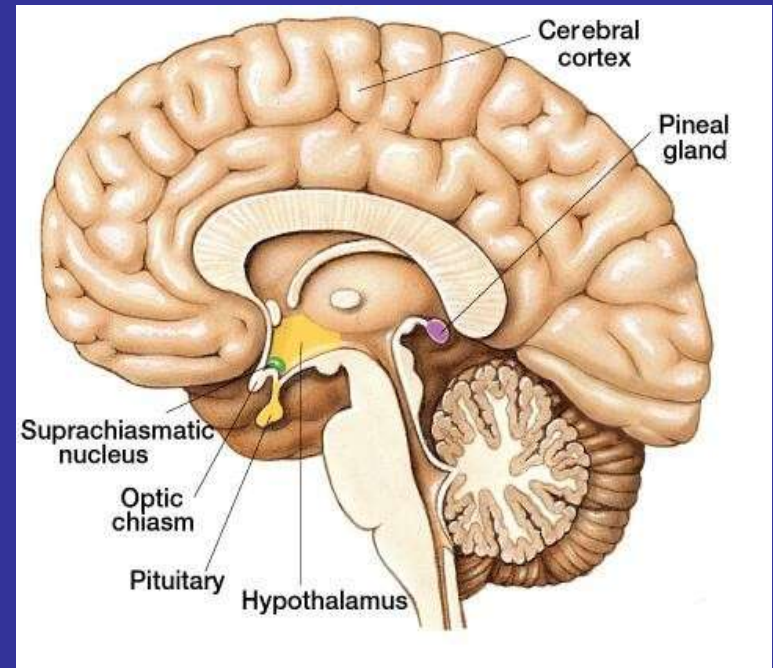
O sono

- Definição
- O Sono é um fenómeno cíclico, caracterizado por uma alteração reversível do estado de consciência e da reactividade a estímulos ambientais, essencial à vida e ao equilíbrio físico e mental do ser humano



O sono

- Localização
- O seu controlo parece residir no núcleo supraquiasmático
- Organiza ciclos vigília/ sono, repouso/ actividade, temperatura e alimentação



O sono

- Função
 - Facilitação da função imunológica
 - Renovação da energia física e mental
 - Consolidação da aprendizagem e memória
 - Não há no entanto um consenso global
- Manter-nos acordados!



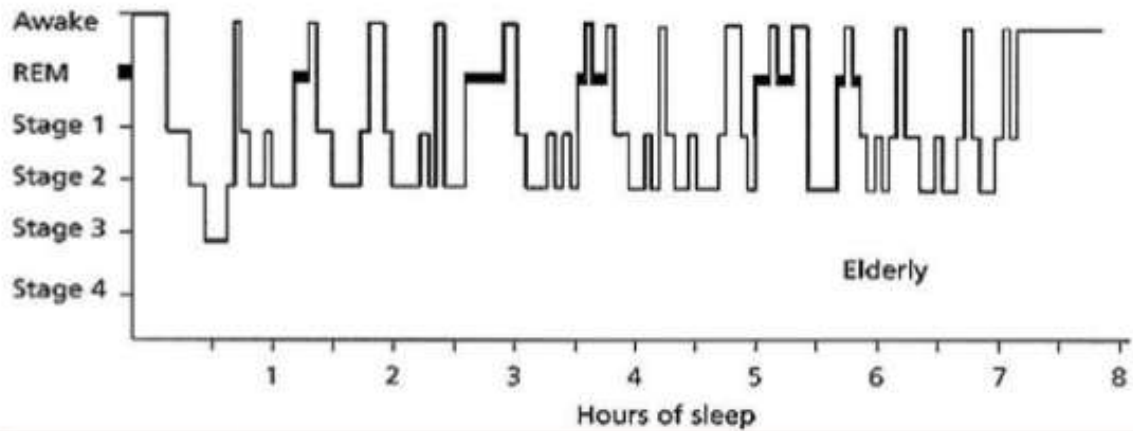
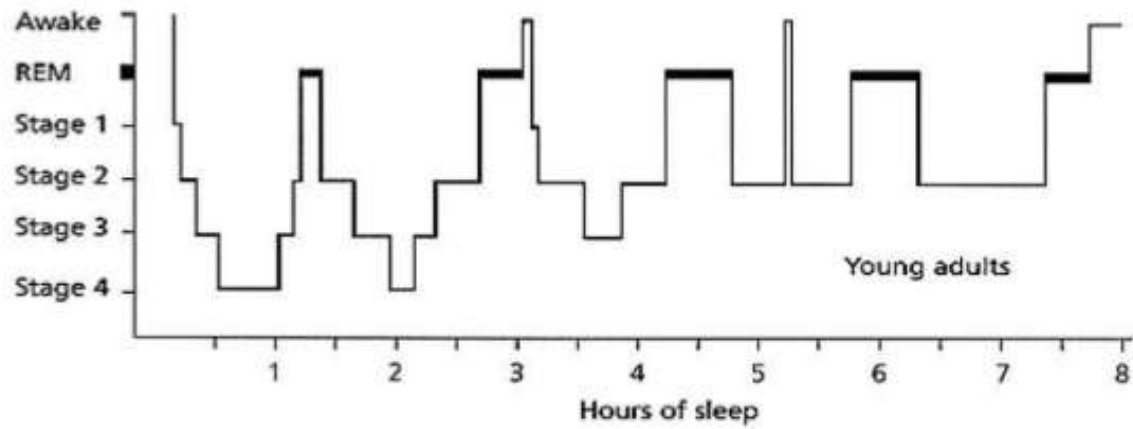
O sonho

- **Função**

- Modulação sobre certas doenças
- “Guardião” do sono
- Ensaiar o dia de amanhã
- “Triturar” o “lixo” do dia a dia
- Facilitação da função imunológica
- Renovação da energia física e mental
- Realizar desejos ocultos e insatisfeitos
- Consolidação da aprendizagem e memória



Fases do sono



CONHEÇA AS FASES DO SONO

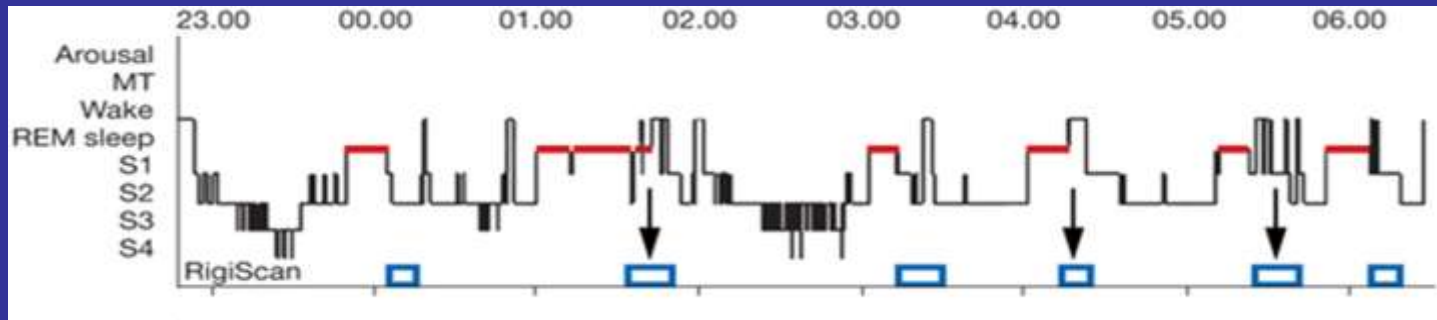
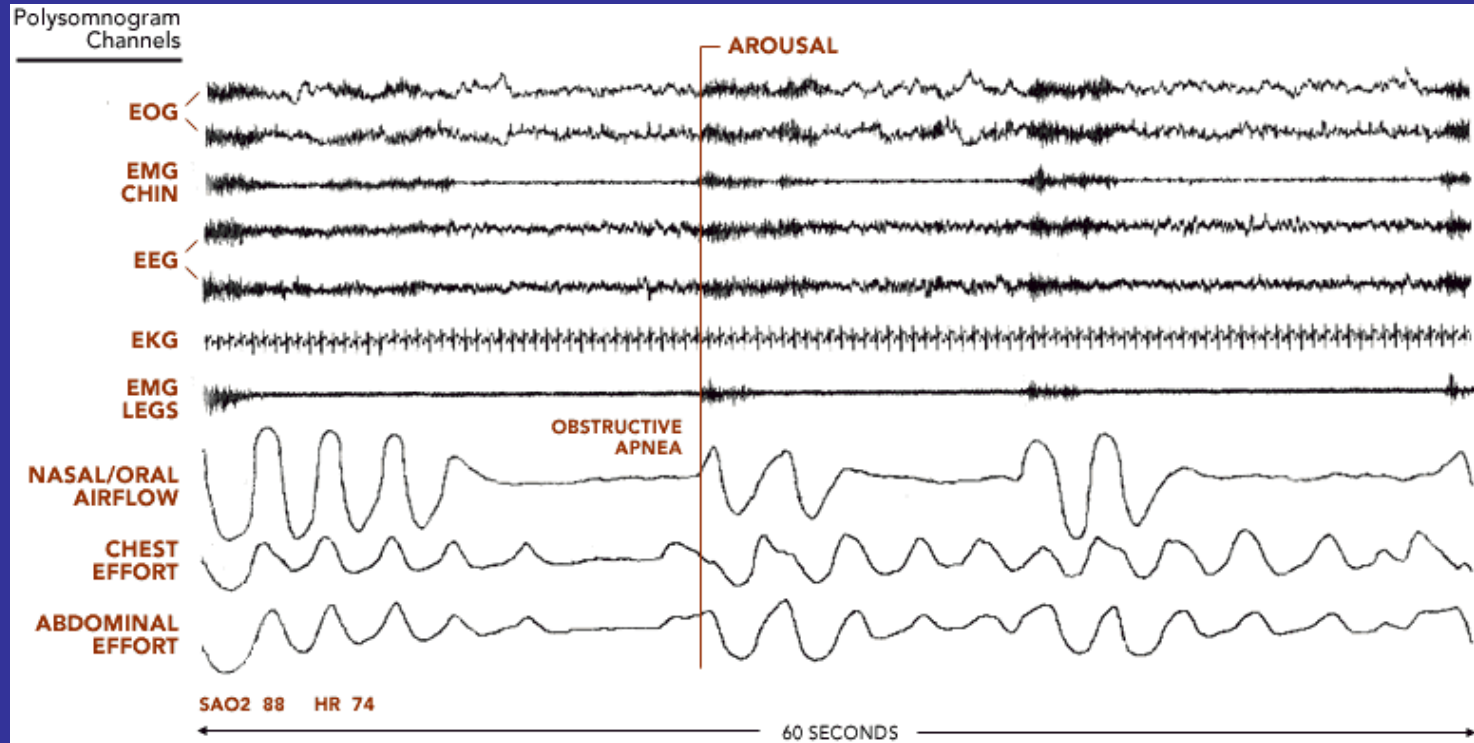


- Transição da vigília para o sono
- Início do sono não-REM, mais pesado
- Início do sono profundo e do processo de recuperação fisiológica

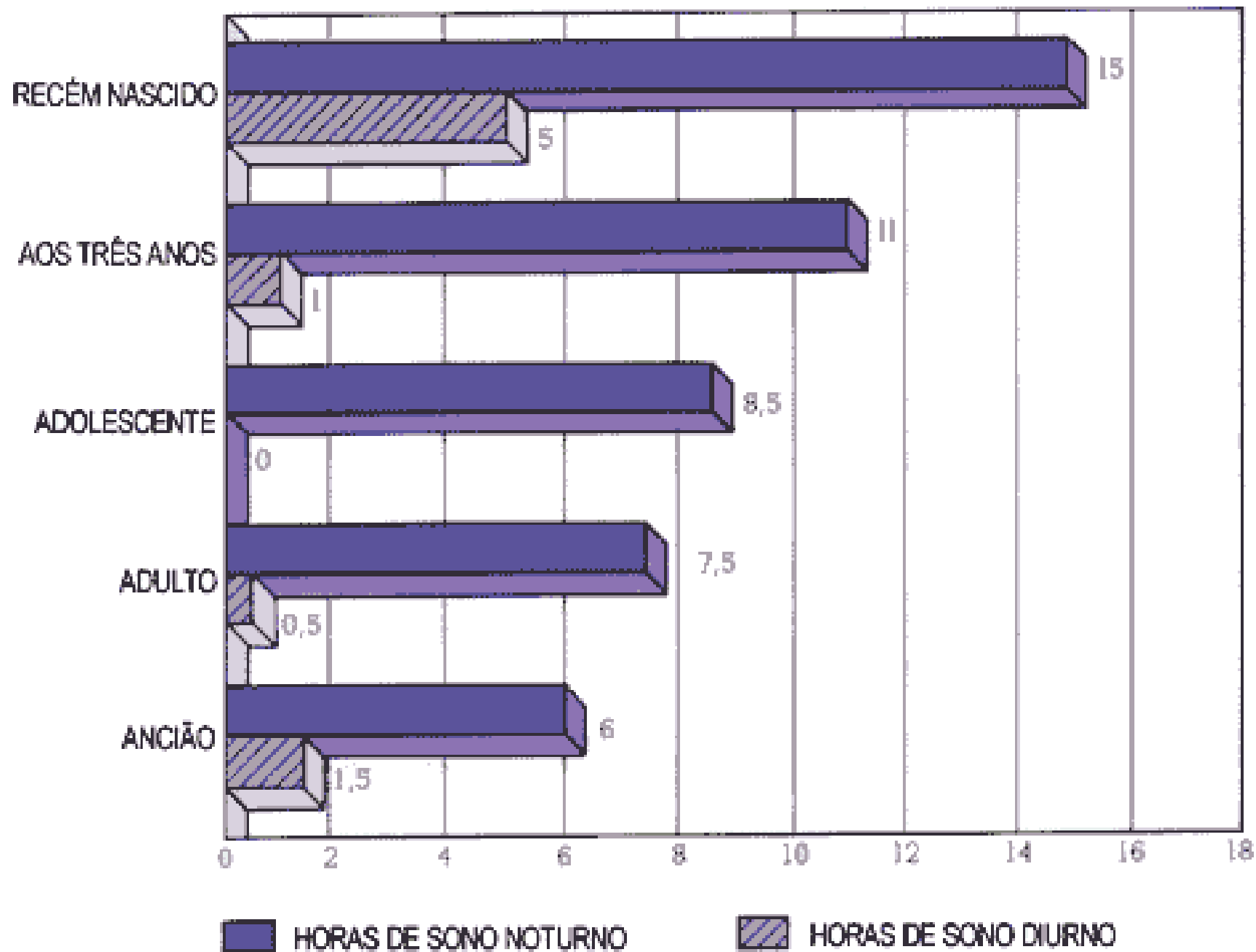
- Estágio do sono profundo, com diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial
- Fase do sono restaurador, marcada pelo movimento rápido dos olhos, pelos sonhos e por intensa atividade cerebral



Registo poligráfico do sono



NECESSIDADES TEÓRICAS DE SONO SEGUNDO A IDADE



Sono no Idoso

As fases 3 e 4 diminuem

Mais dificuldade de adormecer e sustentar o sono

Adormece e acorda mais cedo

Medicamentos e doenças podem perturbar o sono



Rastreio de perturbações do sono

- Está satisfeito com seu sono?
- O sono ou fadiga interferem com suas atividades?
- O seu parceiro de cama ou outra pessoa notou comportamentos não usuais como roncar, respiração interrompida ou movimentos com as pernas enquanto dormia?



Causas de perturbação do sono no idoso

- Higiene precária do sono
- Alterações primárias
- Doenças orgânicas
 - Neurológicas
 - Outras
- Doenças psiquiátricas
- Medicamentos



O sono

- Patologias primárias do sono I
- Insónia
- É a perturbação mais frequente do sono
- É muitas vezes devida a stress, depressão e fármacos



O sono

- Patologias primárias do sono II
- Roncopatia:
 - O ressonar é o ruído provocado pela passagem do ar nas vias respiratórias obstruídas, durante o sono.
 - Pode atingir cerca de 30% da população adulta, sobretudo do sexo masculino e a partir dos 40 anos.
 - Em cerca de 5% dos doentes este pode associar-se a apneia do sono.



O sono

- Patologias primárias do sono III
- Apneia do Sono
- Pausas periódicas e frequentes da respiração durante o sono (superiores a 10 segundos)
 - ressonar intenso, dores de cabeça matinais, sonolência diurna excessiva,
 - hipertensão arterial, irritabilidade e perda de interesse sexual.
- Fragmentação do sono
- Apneia obstrutiva, central ou mista

O sono

- Patologias primárias do sono IV
- Síndrome das Pernas Inquietas
- Movimentos rítmicos, de pernas, ocasionados por contracções musculares a intervalos regulares de 10 a 120 segundos.
- A incidência destes movimentos periódicos aumenta com a idade
- Podem causar insónia ou sonolência excessiva durante o dia .
- Com frequência acompanham a síndrome de apneia do sono
- Leva a “marcar passo” ou esfregar as pernas para aliviar temporariamente o desconforto.

O sono

- Doenças orgânicas neurológicas
- Demências
 - Alzheimer
 - Vascular
 - Corpos de Lewy
- Doença de Parkinson



O Sono

- Doenças somáticas
- Dor crónica
- Angina de peito, ICC
- Refluxo GE, Úlcera
- HBP, Incontinência urinária



O Sono

- Doenças psiquiátricas
- Ansiedade generalizada
- Depressão (qualquer tipo)



O Sono

- Medicamentos e bebidas
 - Cafeína, nicotina
 - Estimulantes do SNC
 - Beta Bloqueantes
 - Corticóides
 - Levodopa
 - Diuréticos
 - Teofilina
 - Álcool



FATORES QUE INTERFEREM NO SONO DOS IDOSOS

Perturbações psiquiátricas (depressão/ansiedade)

Síndromes demenciais - doenças neurológicas D Parkinson

Inatividade física

Dor crónica

Doenças osteoarticulares

Doenças cardiovasculares/respiratórias

Medicamentos “Novos” antidepressivos !!

Causas ambientais

Álcool

Patologia do sono no idoso

- Terapêuticas
- Higiene do sono
- Cognitivo-Comportamental
- Tratar patologia de base
 - Doenças várias
- Farmacológico
 - Insónias primárias
- CPAP (Cont Pos Airw Press)



SONO E ENVELHECIMENTO

◎ Higiene do Sono

Hábitos que sinalizem a aproximação do deitar

Sestas não superiores a 40-60 min

Evitar actividades estimulantes

Evitar substâncias estimulantes

Horários e rotinas regulares

Limitar ingestão de líquidos

Ambiente do quarto agradável

Praticar exercício físico



Terapia Cognitivo-comportamental

- Técnicas de relaxamento físico
 - Relaxamento muscular
 - Respiração profunda e lenta
- Técnicas de relaxamento mental
 - Hipnose, meditação
- EXPOSIÇÃO À LUZ NO PERÍODO DIURNO



Terapêutica Farmacológica

- Princípios de prescrição
- Usar a menor dose eficaz
- Usar doses intermitentes
- Não mais que 3-4 semanas
- Descontinuar gradualmente
- Ficar atento à insônia “rebound” após descontinuar



Tratamento das Insónias Primárias

- Farmacológico
 - Ansiedade e depressão
 - Zolpidem
 - Benzodiazepinas
 - Antidepressivos
 - Antipsicóticos
 - Compostos naturais



Ansiedade

- Benzodiazepinas
- Lorazepam, Estazolam, Diazepam



Riscos

Efeitos colaterais: sedação durante o dia, problemas cognitivos e motores
Maior risco de quedas/fraturas

Depressão/ Ansiedade

- Antidepressivos
- Amitriptilina
- Trazodona
- Mirtazepina
- Sertralina



Síndrome das Pernas Inquietas

1 - Uremia

2 - DM

Pode ser um achado proeminente na neuropatia diabética

3 - Ingestão de certas substâncias

Álcool, cafeína, anticonvulsivantes (fenitoína), antidepressivos, lítio, β -bloqueadores, neurolépticos e antagonistas dopaminérgicos

4 - Doença de Parkinson

5 - Tabagismo

6 - Mieloma Múltiplo

7 - Hipo/Hipertireoidismo

8 - Deficiência de ferro

Neurologista !

Apneia do sono

1 - Medidas Conservadoras:

Modificações no estilo de vida

Perda de peso, parar de fumar

Evitar a privação do sono

Se necessário mudar a posição para dormir (lateral)

Evitar álcool e sedativos



Modafinil - 1cp/ manhã até
envio a neurologista

“Suplementos Alimentares”

- Melatonina
- Valeriana
- GABA
- 5 HTP





Que durmam logo à noite
como este bebé!