

# GERIR O SONO EM ADULTOS IDOSOS

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,  
E CUIDADORES



## LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- O que causa problemas de sono em adultos mais velhos
- Sobre os tipos de problemas e distúrbios do sono.
- Como pode ajudar a gerir problemas de sono.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

# O SONO E O ENVELHECIMENTO

---

À medida que envelhecemos, podemos achar mais difícil adormecer e continuar a dormir. Muitos idosos podem sentir-se menos satisfeitos com o sono que estão a ter e sentir-se mais cansados durante o dia. A falta de sono de qualidade pode afetar a sua energia, emoções e saúde geral.



Existem medidas que pode tomar para o ajudar a descansar o que precisa e se sentir menos cansado durante o dia.

Leia este panfleto para ver o que pode fazer para ajudar a gerir melhor os seus padrões de sono.

## ESTÁ A DORMIR O SUFICIENTE?

---

Os padrões de sono são diferentes para cada pessoa. Embora seja recomendado que os adultos durmam de 7 a 9 horas por noite, não existe uma “quantidade certa” de sono. À medida que envelhecemos, as nossas necessidades de sono mudam. Pode dormir menos e sentir-se descansado.

Consegue saber se está a ter problemas de sono se:

- Tem problemas para adormecer à noite
- Tem problemas para voltar a dormir ao acordar durante a noite
- Acorda constantemente durante a noite
- O seu sono é leve
- Sente-se cansado durante o dia
- Tem dificuldade em se concentrar ao longo do dia
- Tem pouca energia e não se sente descansado

Se sente isso regularmente e não está a descansar o que precisa, pode ter um problema de sono.

## QUAIS OS DIFERENTES TIPOS DE PROBLEMAS DE SONO?

---

Alguns problemas de sono são temporários e podem ser causados por stress ou outros fatores.

Se perceber que os seus problemas de sono estão a ocorrer regularmente e interferem na sua vida cotidiana, pode ter um distúrbio do sono.

## RAZÕES COMUNS PARA PROBLEMAS DE SONO

---

Ser menos ativo durante o dia pode atrapalhar o seu horário de sono-acordado, pois ficará menos cansado e, portanto, menos sonolento à noite.

- Beber bebidas com cafeína, incluindo café, chá ou refrigerantes, que podem mantê-lo acordado à noite. O chocolate também tem cafeína e pode afetar o seu sono.
- Alguns medicamentos podem impedir que adormeça ou continue a dormir. Converse com os seus profissionais de saúde para ver se os seus medicamentos podem estar a interagir com o seu horário de sono.
- Padrões de sono irregulares, incluindo sestas durante o dia, podem causar problemas de sono porque fica menos cansado à noite.
- Problemas psicológicos ou distúrbios psiquiátricos podem causar stress e problemas de sono.
- Outras condições de saúde podem contribuir para acordar durante a noite. Por exemplo, insuficiência cardíaca congestiva, apneia obstrutiva do sono e incontinência urinária.



# PROBLEMAS COMUNS DE SONO

---

A insónia é a incapacidade de dormir ou sentir-se descansado e revigorado. A insónia pode ser crónica (experienciar sintomas mais de três vezes por semana por mais de três meses) ou aguda (com duração inferior a três meses). Pode ser causada por stress, ansiedade, depressão ou outras condições de saúde subjacentes.

Deve falar com o seu médico sobre os sintomas de insónia para avaliar a gravidade do problema e como pode tratá-lo.

A apneia do sono é frequentemente associada à pressão alta e a outros problemas de saúde. Às pessoas com apneia do sono, a respiração para - às vezes por 10-60 segundos e a quantidade de oxigénio no sangue cai. Isso ocorrerá repetidamente, causando várias interrupções do sono durante a noite. Isso pode fazer com que se sinta sem sono e menos descansado ao longo do dia.

A apneia do sono coloca-o em risco de doenças cardiovasculares, dores de cabeça, perda de memória e depressão. Se tiver sintomas de apneia do sono, fale com o seu profissional de saúde para obter tratamento.

## **IDENTIFICAR PROBLEMAS SUBJACENTES:**

Muitos casos de problemas e distúrbios do sono são causados por causas subjacentes, mas tratáveis. Faça a si mesmo estas perguntas se tiver interrupções regulares do sono e leve as suas respostas ao seu médico:

- Está sob muito stress?
- Está deprimido?
- Sente-se ansioso ou preocupado?
- Está a tomar algum medicamento que possa atrapalhar o seu sono?
- Tem algum problema de saúde que interfira no sono?

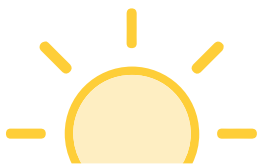
## DORMIR MAIS É MAIS DESAFIADOR A MEDIDA QUE ENVOLHECEMOS

---

À medida que envelhecemos, podemos achar mais difícil adormecer e continuar a dormir. Muitos idosos podem sentir-se menos satisfeitos com o sono que estão a ter e sentir-se mais cansados durante o dia. A falta de sono de qualidade pode afetar a sua energia, emoções e saúde geral.

### DURANTE DIA

---



- Evite grandes refeições e beber líquidos algumas horas antes de dormir.
- Limite ou elimine álcool, cafeína e nicotina.
- Exercite-se regularmente, mas não a menos de 2 horas de dormir.
- Obtenha exposição adequada à luz solar durante o dia.
- Evite sestas.
- Saia da cama no mesmo horário todas as manhãs.

## HORAS DE SONO

---



Não existe uma “quantidade certa” de sono. À medida que envelhecemos, as nossas necessidades de sono mudam. Pode dormir menos e sentir-se descansado.

### DURANTE A NOITE

---



- Certifique-se de que o seu quarto seja silencioso, escuro e fresco para se manter confortável durante a noite.
- Se ajudar, use um ruído suave (por exemplo, uma ventoinha, outro aparelho, máquina de “ruído branco”).
- Remova aparelhos eletrónicos do quarto.
- Desenvolva um ritual de sono (a mesma rotina todas as noites antes de ir para a cama). Vá para a cama no mesmo horário, de preferência quando estiver cansado.
- Se possível, evite o uso de soníferos e comprimidos para o ajudar a dormir, pois muitos deles podem aumentar o risco de quedas.

## AJUDAS PARA DORMIR PARA ADULTOS

---

### COMPRIMIDOS PARA DORMIR:

É sempre melhor gerir o seu sono com mudanças nas suas atividades diárias antes de usar ajudas para dormir. Embora os medicamentos para dormir prescritos e não prescritos possam ajudar a regular o seu horário de sono, também podem ter efeitos colaterais perigosos e não se destinam a uso de longo prazo. Muitos nem são tão eficazes quanto pensamos que são. Aqueles que contêm difenidramina ou dimenidrinato podem aumentar especialmente o risco de quedas e demência.



Fale sempre com o seu médico antes de tomar qualquer tipo de ajuda para dormir, incluindo opções de venda livre.

### MELATONINA:

A melatonina é uma hormona que ajuda a controlar os seus ciclos de sono e vigília. O seu cérebro produz naturalmente melatonina todas as noites à medida que escurece para o ajudar a ficar cansado e dormir. A melatonina pode ser encontrada nalguns alimentos (carnes, grãos, frutas e vegetais) ou suplementos. O seu médico pode recomendar a adição de melatonina à sua dieta para tratar alguns problemas de sono. Também é considerado muito mais seguro do que soníferos. Converse com o seu médico para saber a quantidade certa de dosagem, como a tomar corretamente e se a melatonina é adequada para si.



## ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

---

### CANADIAN SLEEP SOCIETY (CSS/SCS)

---

A Canadian Sleep Society fornece recursos e informações sobre como melhorar os seus padrões de sono. Também fornecem um mapa da clínica do sono para localizar a clínica mais próxima da sua área.



[www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)

# RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

---

- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável

## RECURSOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de Cuidados Antecipados: Como iniciar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Cálcio, Vitamina D e Saúde Óssea
- Dicas gerais para gerir problemas de memória
- Melhorar a nutrição à medida que envelhece
- Melhorar a Incontinência Urinária
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em adultos mais velhos
- Gerir a obstipação
- Gerir comprometimento cognitivo leve, a doença de Alzheimer e outras demências
- Gerir Múltiplas Condições Crónicas de Saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre adultos mais velhos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e Gerir a Ansiedade
- Reconhecer e Gerir o Delírio
- Reconhecer e Gerir a Depressão
- Reconhecer e Gerir a Perda de Audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos
- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Compreender as suas opções de cuidados paliativos

## RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Opções de transporte comunitário
- Serviços de avaliação de condução
- Abuso de idosos
- Financiamento para Ajudas com Mobilidade do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de Alojamento para Idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Visite [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia desses materiais para uso pessoal não comercial.

**Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelos seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais que visa Apoiar o Envelhecimento Saudável:**



**A Fundação  
Ben e Hilda  
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos de Educação que visam Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.