



ISSN: 2230-9926

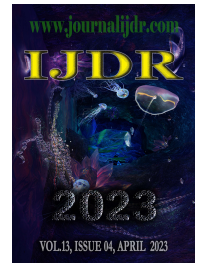
Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 13, Issue, 04, pp. 62522-62525, April, 2023

<https://doi.org/10.37118/ijdr.26666.04.2023>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

FATORES QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DO SONO DOS IDOSOS: ANALISANDO AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

*Thais Monara Bezerra Ramos, Marianne Rodrigues Costa, Camilla de Sena Guerra Bulhões,
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira and Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal

Universidade Federal da Paraíba

ARTICLE INFO

Article History:

Received 17th February, 2023

Received in revised form

02nd March, 2023

Accepted 22nd March, 2023

Published online 30th April, 2023

KeyWords:

Idoso; Privação do sono; Sono.

*Corresponding author:

Thais Monara Bezerra Ramos

ABSTRACT

Objetivo: descrever os fatores de risco que interferem no sono dos idosos, a luz das evidências científicas. **Métodos:** revisão integrativa realizada na literatura nacional e internacional, através de levantamentos bibliográficos utilizando, periódicos indexados no Portal BVS e biblioteca eletrônica SciELO, a partir dos descritores idoso, sono e privação do sono, por meio da estratégia PVO. Com 11 artigos selecionados, por possuírem relevância a temática. **Resultados:** Os fatores de risco associados a má qualidade do sono, são inúmeros mais se prevalece aqueles associados a problemas mentais, além do gênero feminino, doenças crônicas cardíacas, a hospitalização, a dor, a síndrome metabólica, a fragilidade se apresentam com mais frequência na literatura. Os artigos selecionados, demonstram que as condições de saúde mental, interferem na qualidade do sono, principalmente por que ocasiona despertares noturno, sonolência diária, deixando o idoso mais vulnerável a acidentes. O sexo feminino tem risco mais elevado em comparação ao masculino, e para aqueles que apresentem maior fragilidade aumenta as chances de sonos prejudicados. **Considerações Finais:** Verificou-se, que pesquisar fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos, é de grande relevância, para elaborar ações no tocante de reduzir a má qualidade de sono dos idosos.

Copyright©2023, Thais Monara Bezerra Ramos et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Thais Monara Bezerra Ramos, Marianne Rodrigues Costa, Camilla de Sena Guerra Bulhões, Maria Adelaide Silva Paredes Moreira and Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal. 2023. "Fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos: analisando as evidências científicas". *International Journal of Development Research*, 13, (04), 62522-62525.

INTRODUCTION

O envelhecimento populacional está cada dia mais crescente, inclusive no Brasil, 13% da população mundial representa cerca de 962 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos de idade (GATTO, 2021). O envelhecimento é conceituado mediante a associação de modificações fisiológicas do organismo, de maneira irreversível e inevitável (ROCHA, 2018). É sabido que o processo de envelhecer pode ser caracterizado de maneira sadia, logo se preconiza o conceito de envelhecimento saudável. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), (2016 b), compreende o envelhecimento saudável, todo o desenvolvimento de funcionalidade vital de forma saudável, sendo necessário realizar ações preventivas e controle de comportamentos de saúde (SANTOS, 2022). A literatura ressalta, que na população idosa ocorre a redução do tempo de sono, despertares noturnos e sensação de sono não reparador. Em decorrência a isso, podem surgir complicações do tipo distúrbios do sono, que implica na incapacidade de iniciar ou manter-se dormindo, ou ainda quando o sono não repõe as energias necessárias (VIGETA et al., 2013). No estudo realizado por Tufik (2022), pesquisador do Instituto do Sono de São Paulo, demonstra que 64% dos participantes mencionaram dificuldade para dormir, tendo redução na qualidade do sono.

Dentre as etiologias mais corriqueiras que causam alterações no sono estão: a presença de algumas comorbidades (demência, depressão, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, dor crônica e incontinência urinária), apnéia do sono e uso de fármacos (antidepressivos, anti hipertensivos, anti-histamínicos, corticosteróides e diuréticos (ALVES et al., 2020; FERNANDES, 2020). A terapia medicamentosa mais utilizada entre os idosos, para tratar os distúrbios do sono são os benzodiazepínicos de curta e longa duração os mais utilizados. Outras classes farmacológicas como agonista do receptor de melatonina tricíclicos, tetracíclico, também são medicamentos recomendados pelos especialistas (OLIVERIA, CARVALHO, 2021). A higiene do sono, consiste em uma prática comportamental e ambiental, que tem como finalidade proporcionar melhorias na qualidade do sono, sem a utilização de medicamentos. As práticas de higiene do sono podem ser realizadas por meio de atividades educativas realizadas nos serviços de saúde, mais respectivamente, na Atenção Primária da Saúde (APS), ao qual trabalha diretamente com idosos ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação (GALINDO., et al 2019). Para manter a qualidade de vida de maneira saudável, é de suma importância adquirir bons hábitos de vida o principal é a duração do sono (OLIVEIRA; TUFIK; ANDERSEN, 2019). Nesse contexto, que envolve o problema da pesquisa, foi elaborada as seguintes questões norteadoras: Quais os fatores que interferem para as alterações do sono em idosos? Assim, o estudo

buscou: Descrever os fatores de risco que interferem no sono dos idosos, a luz das evidências científicas.

PERCURSO METODOLÓGICO

A revisão integrativa consiste em reunir pesquisas para uma interpretação aprofundada do material sintetizado (CASARIN *et al.*, 2020). O percurso metodológico de uma revisão integrativa envolve seis etapas distintas, que serão utilizadas nesta pesquisa: identificação do tema e elaboração da pergunta condutora da pesquisa; busca dos estudos nas bases de dados pré determinadas com base nos critérios de inclusão e exclusão; identificação, organização e análise das informações extraídas dos estudos pré-selecionados; categorização e análise crítica dos estudos selecionados para compor a revisão integrativa; análise, interpretação e discussão dos resultados encontrados e apresentação da revisão da literatura (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Para a elaboração deste estudo serão utilizadas as seguintes questões norteadoras: Quais os fatores de risco para as alterações do sono em idosos? Quais as formas de tratamento para privação e/ou insônia em idosos? Como realizar a higiene do sono em idosos?

Neste estudo, as bases de dados utilizadas serão: A biblioteca virtual de Saúde, contendo as bases de literatura, LILACS, SCIELO, PUBMED; BDNF. A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto de 2022 a dezembro de 2022. Sendo utilizados estudos publicados entre os anos de 2012 a 2022, conforme figura 1. O período proposto, tem o intuito de utilizar publicações com informações mais recentes. Para o cruzamento serão utilizados os seguintes descritores do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): idoso, sono e privação do sono associados com o operador booleano AND, sendo cruzados os descritores: idoso AND privação do sono e idoso AND insônia. Para a estratégia de busca de um resultado sucinto e que aborde os aspectos da pesquisa, será estruturado mediante a estratégia *Population, Variables and Outcomes* (PVO).

Quadro 1. Descritores de assunto localizados no DeCS para os componentes da pergunta de pesquisa segundo a estratégia PVO

Construto	Resultado
P – População/Problema	População Idosa
V- Variáveis	Idoso, sono e Privação do sono
O - Outcome (Desfecho)	Prevenção

Fonte: Autores (2021).

Para sintetizar a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: os artigos devem ter sido publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol; possuir acesso gratuito; atender aos descritores estabelecidos e estar disponível na íntegra. Os critérios de exclusão são os seguintes: capítulos de livros, resenhas de livros, editoriais e resumos, teses e documentos.

A coleta de dados será mediante a construção de um instrumento que permitirá a extração, de maneira sistematizada, dos dados considerados relevantes dos artigos selecionados, contemplando os aspectos: título do artigo, autoria, nome do periódico, país de origem, ano da publicação, idioma da publicação, tipo de estudo, objetivo, população alvo, principais resultados e conclusão. Os resultados serão tabulados com o por meio do programa Excel 2013 e organizados por meio de tabelas. A discussão da pesquisa será realizada mediante as classes temáticas instituídas. Desse modo, na base de dados Scielo foram localizados 28 artigos sendo que participarão da amostra 08, no LILACS, 60 artigos foram localizados e, desses, 02 corresponderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para compor a amostra. Na Pubmed, dos 323 artigos encontrados, 01 atendeu aos critérios de seleção para amostra. Foram excluídos 400 artigos que após análise, não contemplavam a temática exposta. Dessa forma foi identificada uma amostra de 11 artigos.

PESQUISA INICIAL NA BASE DE DADOS		
Scielo	Lilacs	Pubmed
28	60 artigos	323 artigos



Após leitura dos títulos/ resumo verificação de idioma, duplicidade de artigos e acesso ao texto completo		
Scielo	Lilacs	Pubmed
08	02 artigos	01 artigos



11 ARTIGOS INCLUÍDOS NESSE ESTUDO

Figura 1. Processo de seleção dos artigos que serão incluídos na revisão integrativa

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao utilizar a estratégia descrita, foram encontrados 11 artigos, como mostra a Figura 1.

Caracterização dos artigos incluídos no estudo: Entre os anos de publicação dos estudos, constatou-se que entre os anos de publicação de 2012 a 2022, o ano de 2020 e 2014 foram os que apresentaram, o número mais elevado de publicações. Além disso, percebeu-se uma variação nas publicações sobre a qualidade de sono dos idosos. O interesse pela pesquisa, se deu mediante a necessidade vista pelos pesquisadores em explorar a temática, a partir dos anos, considerando um fator relevante o elevado quantitativo populacional de idosos ter aumentado nos últimos anos. Esse aumento no País, pelos pesquisadores pode estar associado à publicação das portarias do Gabinete Ministerial nº 339 e nº 2528 de 2006, que refere-se à divulgação do pacto pela saúde, cuja finalidade do pacto pela vida que traz a saúde do idoso como uma das prioridades para metas e também da aprovação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Quanto aos tipos de pesquisa predominou-se as revisões integrativas. No tocante do delineamento metodológico, percebeu-se o predomínio da abordagem quantitativa. Os fatores de risco para alteração do sono em idosos, identificados nos estudos, são apresentados na figura 2.

Mediante os aspectos analisados, dois artigos demonstraram associação entre fatores de risco ao sono, para os gêneros masculino e feminino (SILVA E OLIVEIRA 2015). Em estudos selecionados por Nogueira *et al* (2020) ficou evidente que a qualidade do sono está presente em ambos os sexos porém em sua amostragem ficou explícito que o sexo feminino consiste em um fator de risco para a qualidade do sono entre os idosos, principalmente os mais frágeis, no mesmo estudo ficou analisado que mulheres idosas que possuíam fragilidade tinham dificuldade para dormir triplicada em relação as que não tinham essa mesma problemática. De acordo com Silva e Eulálio (2021), a velhice compreende um período que ocorre a manifestação de vários déficit, com isso a idade passa a apresentar uma maior tendência nas alterações do sono, ocasionando comprometimentos nas atividades diárias do indivíduo. No que se refere a fragilidade no idoso, os estudos de Nogueira *et al*, (2020) e Canevem *et al* (2022), associam que mesmo o sono sendo pouco evidenciado em estudos científicos, associa a sua qualidade como insatisfatória ou insuficiente, aumentando assim sonolência durante o dia, e alterações no comportamento, além de potencializar problemáticas a idosos com mais de uma patologia crônica. Nos estudos de Teixeira *et al* (2020), a demência compreende uma das alterações do sono chegando a ocasionar fraqueza associada a fadiga, que são critérios clássicos que definem a fragilidade em idosos aumentando o risco de queda, alterações de humor e idade avançada, definindo assim a fragilidade multidimensional como supracitado pelos autores anteriormente. Os problemas cardíacos estão interligados em maior escala, mediante a análise realizada por Lessa *et al*, (2020) e Magalhães, Braga e Silva (2019), as doenças cardíacas como fontes principais de alterações do sono, isso porque conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças do coração são as principais responsáveis por óbitos no

Procedência	Título	Autores	Ano
Pubmed	Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura	Clara de Araújo Dantas Teixeira; Júlio Emanuel Damasceno Moura; Tatiana Fátima Soares Regalado; Dalila Maria Trovão de Souza; Janine Florêncio de Souza; Amanda Camurça de Azevedo; Gabriel Oliveira Campos; William Henrique da Silva	2020
SciELO	Solidão, um fator de risco	Ricardo Moreira Rodrigues	2018
Lilacs	Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO)	Núbia Kênia Carneiro Silva; Maria Liz Cunha de Oliveira	2015
SciELO	Qualidade Do Sono De Idosos No Domicílio E Na Hospitalização	Natália Tonon Monteiro, Maria Filomena Ceolim	2014
SciELO	Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade De Vida	Rosiêne Vieira da Silva Maria do Carmo Eulálio	2021
Lilacs	A Qualidade Do Sono E A Fragilidade Em Idosos: Revisão Integrativa	Joseane Trindade Nogueira, Jamille Louise Bortoni de Oliveira Lopes, Maria Cristina Sant'Anna da Silva, Cenir Gonçalves Tier, Miria Elisabete Bairros de Camargo, Letice Dalla Lana.	2020
SciELO	A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura	Ruan Teixeira Lessa, Lucas Augusto Niess Soares Fonseca, Vitória Leite Silva, Francielle Bianca Moreira de Mesquita, Ana Júlia Rodrigues da Costa, Danilo José Martins de Souza, Marcelo Ribeiro Cesar, Tayná Beato Ferreira, Luiz Henrique Salomoni Abad, Nathália Barbosa do Espírito Santo Mendes	2020
SciELO	Queixas de sono entre idosos brasileiros de municípios com diferentes índices de desenvolvimento humano ¹	Ariene Angelini dos Santos, Maria Filomena Ceolim, Anita Liberalesso Neri	2012
SciELO	Quedas em idosos: fatores associados em estudo de base populacional	Iara Guimarães Rodrigues, Gustavo Pereira Fraga, Marilisa Berti de Azevedo Barros	2014
SciELO	As diferentes tipologias do comportamento sedentário estão associadas ao histórico de problemas no sono em idosos comunitários	Jaqueline Betta Canever, Letícia Martins Cândido, Katia Jakovljevic Pudla Wagner, Ana Lúcia Danielewicz, Núbia Carelli Pereira de Avelar	2022
SciELO	Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia	Natália Lima Magalhães, Vanessa Amorim Braga, Francisco Mayron de Sousa e Silva	2019

Figura 1. Distribuição dos artigos selecionados para compor a amostra

AUTORES	FATORES
Núbia Kênia Carneiro Silva ; Maria Liz Cunha de Oliveira.	Homens: levantar para ir ao banheiro; tossir ou roncar forte; problemas para dormir decorrentes de condições climáticas (muito calor). Mulher acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo; levantar para ir ao banheiro; tossir ou roncar forte; e problemas para dormir decorrentes de condições climáticas (muito calor).
Jaqueline Betta Canever ; Letícia Martins Cândido; Katia Jakovljevic Pudla Wagner; Ana Lúcia Danielewicz; Núbia Carelli Pereira de Avelar	Doença de Alzheimer, depressão, noctúria, fragilidade, síndrome metabólica, presença de dor e sedentarismo.
Natália Tonon Monteiro; Maria Filomena Ceolim	Hospitalização.
Joseane Trindade Nogueira; Jamille Louise Bortoni de Oliveira Lopes; Maria Cristina Sant'Anna da Silva; Cenir Gonçalves Tier; Miria Elisabete Bairros de Camargo; Letice Dalla Lana	Fragilidade; Homem; Mulher.
Ruan Teixeira Lessa; Lucas Augusto Niess Soares Fonseca; Vitória Leite Silva; Francielle Bianca Moreira de Mesquita; Ana Júlia Rodrigues da Costa; Danilo José Martins de Souza; Marcelo Ribeiro Cesar; Tayná Beato Ferreira; Luiz Henrique Salomoni Abad; Nathália Barbosa do Espírito Santo Mendes	Doenças cardiovasculares, quedas noturnas, incidência de Alzheimer e problemas relacionados à saúde mental; dor crônica; problemas respiratórios.
Ariene Angelini dos Santos; Maria Filomena Ceolim; Anita Liberalesso Neri	Comorbidades; Doenças mentais.
Natália Lima Magalhães; Vanessa Amorim Braga; Francisco Mayron de Sousa e Silva	Doenças cardiovasculares.
Clara de Araújo Dantas Teixeira; Júlio Emanuel Damasceno Moura; Tatiana Fátima Soares Regalado; Dalila Maria Trovão de Souza; Janine Florêncio de Souza; Amanda Camurça de Azevedo; Gabriel Oliveira Campos; William Henrique da Silva	Demência.
Iara Guimarães Rodrigues; Gustavo Pereira Fraga; Marilisa Berti de Azevedo Barros.	Insônia; acidentes e traumas.
Ricardo Moreira Rodrigues	Solidão.
Rosiêne Vieira da Silva; Maria do Carmo Eulálio	Idade

Figura 2. Distribuição dos artigos de acordo com os fatores que interferem na qualidade do sono

Brasil, sendo mais prevalentes o infarto, doença vascular periférica, acidente vascular cerebral (AVC) e a morte súbita. E as pessoas com dificuldade para dormir estão na lista dos que têm mais chances de desenvolver doenças cardíacas. Outro mecanismo potencial interessante é que as doenças mentais afetam e comprometem significativamente a saúde mental da população idosa, os problemas mentais se apresentam como fator de risco em seis estudos, nesse contexto, é necessário enfatizar que o sono e a saúde mental estão associados. Destarte o sono e sua privação afeta seu estado psicológico e mental, e aqueles indivíduos com problemas com comprometimento mental estão mais susceptíveis a desenvolver insônia ou outros distúrbios do sono.

Para Rodrigues (2018), a solidão está ligada a má qualidade do sono e tem associação com as doenças mentais, principalmente depressão e ansiedade. A literatura ainda é insuficiente para estabelecer informações sólidas. Neste contexto destaca-se ainda como no estudo de Monteiro e Ceolim (2014), que a hospitalização ocasiona alteração nos padrões do sono, isso devido aos procedimentos realizados, principalmente a noite, além dos ruídos e a iluminação. É sabido que na velhice a hospitalização pode ser mais frequente. O sono é primordial no processo de recuperação, pois é durante o sono que ocorre a organização no sistema imunológico e humoral. Ainda segundo Canever *et al* (2022), a noctúria está presente como fator de

risco, isso porque muitos idosos possuem doenças crônicas e algumas possuem em sua sintomatologia a frequência ao urinar a noite, resultando em uma má condição e manutenção do sono a noite. Ainda corroboram que o sedentarismo é prejudicial é que o está associado a vários aspectos negativos, principalmente em tempos desperdiçados em frente a televisão ou aparelho eletrônico, devido a luminosidade, trazendo problemáticas relacionadas ao sono. Além de desencadear aspectos negativos nas condições de saúde, dentre eles a síndrome metabólica e dores devida posição de sentar ou deitar-se, é necessário adotar medidas alternativas de saúde para melhor qualidade do sono. Com relação aos problemas de sono em idosos, existe um risco elevado de acidentes e traumas nos estudos de Rodrigues, Fraga e Barros (2014), onde a insônia representa a queixa principal, isso gera prejuízo nas atividades cotidianas pois o idoso apresenta fadiga, sonolência diurna, redução de contato social e desmotivação, ficando mais propenso a ser vítima de acidentes e podendo ser traumáticos. Em síntese, é primordial ressaltar que a maioria dos artigos selecionados apresentam em sua maioria mais de um fator de risco associado a má qualidade do sono do idoso. É que os transtornos mentais são os mais prevalentes nos estudos. Isso pode estar associado a falta de políticas públicas voltadas para promoção da saúde mental na população idosa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa propiciou a análise da produção científica nacional e internacional, referente os fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos, entre 2012 e 2022, contendo na amostragem 11 artigos selecionados, após o cruzamentos, análise e leitura nas bases de dados. Os achados evidenciaram que os artigos utilizados na amostragem eram em sua maioria disponibilizados na base de dados Scielo. No tocante do ano, houve uma mesclagem nos anos com intervalo entre publicações de relevância referente a temática em estudo. A análise detalhada das publicações propiciou um melhor conhecimento mais amplo referente aos inúmeros aspectos que interferem na qualidade do sono, é necessário enfatizar que este estudo utilizou apenas descritores DeCS para pesquisa dos artigos nas bases de dados, é necessário mencionar que houve discordância em relação aos DeCS e as palavras-chave presentes em pesquisas de impacto referente a temática, e que poderiam ter auxiliado no desenvolvimento desta revisão. Em síntese, notou-se que pesquisar fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos, consiste em um passo de grande relevância, para elaboração de planejamento que aborde ações, que reduzam a má qualidade de sono dos idosos, principalmente no tocante das doenças mentais. Desse modo, espera-se que o estudo realizado, possa subsidiar novos estudos voltados para temática, e que proporcione ações prioritárias voltadas para o sono dos idosos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Hirsidiane Bezerra *et al.* Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, p. 5030- 5042, 2020.
- CANEVER, Jaqueline Betta *et al.* As diferentes tipologias do comportamento sedentário estão associadas ao histórico de problemas no sono em idosos comunitários?. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, 2022.
- DA SILVA, Rosiêne Vieira; DO CARMO EULÁLIO, Maria. Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade Vida. In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, VIII., 2021, Campina Grande. (Anais) Campina Grande: Realize, 2022.
- GATTO, Camila *et al.* Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos assistidos na Atenção Primária à Saúde. *Saúde em Redes*, v. 7, n. 1, p. 63-75, 2021.
- LESSA, Ruan Teixeira *et al.* A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 56, p. e3846-e3846, 2020.
- NOGUEIRA, Joseane Trindade *et al.* A qualidade do sono e a fragilidade em idosos: revisão integrativa. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 10, 2020.
- MAGALHÃES, Natália Lima; BRAGA, Vanessa Amorim; DE SOUSA SILVA, Francisco Mayron. Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia. *Revista Interdisciplinar*, v. 12, n. 2, p. 44-52, 2019.
- MONTEIRO, Natália Tonon; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 23, p. 356-364, 2014.
- MONTEIRO, Natália Tonon; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 23, p. 356-364, 2014.
- OLIVEIRA, Anderson .Sergio. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. *Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019.
- OLIVEIRA, Camila Christina Santos de; TUFIK, Sergio; ANDERSEN, Monica Levy. Distúrbios do sono prejudicam a saúde cardiovascular ideal. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 112, p. 807-808, 2019.
- OLIVEIRA, M. de L. S. de S., CARVALHO, A. S. de . DISTÚRBIOS DO SONO EM PACIENTES IDOSOS COM DEMÊNCIAS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 168-178, 2021.
- RODRIGUES, Iara Guimarães; FRAGA, Gustavo Pereira; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Quedas em idosos: fatores associados em estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 17, p. 705-718, 2014.
- RODRIGUES, R. M. Solidão, Um Fator de Risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, [S. l.], v. 34, n. 5, p. 334-338, 2018. DOI: 10.32385/rpmgf.v34i5.12073. Disponível em: <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12073>. Acesso em: 2 abr. 2022.
- SANTOS, Ariene Angelini dos; CEOLIM, Maria Filomena; NERI, Anita Liberalesso. Queixas de sono entre idosos brasileiros de municípios com diferentes índices de desenvolvimento humano. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 20, p. 917-926, 2012.
- SANTOS, J. Ketylen. O envelhecimento e suas perdas funcionais na terceira idade: o exercício físico e seus benefícios como forma de tratamento e qualidade de vida. 2022.
- SILVA, Núbia Kênia Carneiro; DE OLIVEIRA, Maria Liz Cunha. Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO). *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 18, n. 1, p. 129-150, 2015.
- TEIXEIRA, Clara de Araújo Dantas *et al.* Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 2702-2709, 2020.
- TUFIK, SERGIO. SERGIO TUFIK: OBSERVADOR DO SONO. [Entrevista cedida a] Pesquisa FAPESP. São Paulo, n.313, mar.2022. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/sergio-tufik-observador-do-sono/>. Acesso em: 15/12/2022.
- VIGETA, Sônia Maria Garcia *et al.* O conhecimento da higiene do sono na menopausa. *Revista de APS*, v. 16, n. 2, 2013.
