



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Medicina
Trabalho de Conclusão de Curso

Principais repercussões da insônia crônica em pessoas idosas

Gama-DF
2023

LUCCA PIACESI MUNIZ DE MELO

VICTÓRIA CARNEIRO MACIEL

Principais repercussões da insônia crônica em pessoas idosas

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa^a. Dra. Lucy de Oliveira Gomes

**LUCCA PIACESI MUNIZ DE MELO
VICTÓRIA CARNEIRO MACIEL**

As principais repercussões da insônia crônica em pessoas idosas

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 29 de outubro de 2023.

Banca Examinadora

Profª. Dra. Lucy de Oliveira Gomes
Orientadora

Prof. MSc. Alessandro Ricardo Caruso da Cunha
Examinador

Prof. Dr. Carlos de Almeida Baptista Sobrinho
Examinador

As principais repercussões da insônia crônica em pessoas idosas

Lucca Piacesi Muniz de Melo¹

Victória Carneiro Maciel²

Resumo:

OBJETIVOS: Este estudo é uma revisão narrativa que buscou compreender as repercussões da insônia crônica em idosos. Os objetivos incluíram avaliar a prevalência de fatores biopsicossociais associados à insônia crônica, analisar como esses fatores se relacionam com sexo, idade e estado civil, e examinar as principais consequências da insônia crônica em pessoas idosas. **MÉTODOS:** Foram identificados artigos entre 2006 e 2022 em inglês, português e espanhol nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS. Foram considerados estudos publicados nos últimos 10 anos e excluídos os publicados há mais dez anos, os duplicados e os quais não abordavam a insônia como crônica. **RESULTADOS:** Os resultados destacaram várias implicações da insônia crônica, incluindo impactos na imunidade, maior sintomatologia depressiva, risco aumentado de quedas e fraturas em idosos, e associações com doenças cardiovasculares. O estado civil e o sexo, em particular, foram identificados como fatores de risco significativos para a insônia crônica em idosos. **CONCLUSÃO:** A insônia crônica tem efeitos abrangentes na saúde e qualidade de vida dos idosos, afetando aspectos físicos, mentais e emocionais. Logo, a identificação precoce e o tratamento da insônia crônica são cruciais para mitigar riscos à saúde e ao bem-estar, especialmente em idosos. Entender essas implicações e os fatores de risco associados é fundamental para promover a saúde e o bem-estar dessa população.

Palavras-chave: Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono; Idosos; Qualidade de vida.

Abstract:

OBJECTIVES: This study is a narrative review that aimed to understand the repercussions of chronic insomnia in the elderly. The objectives included assessing the prevalence of biopsychosocial factors associated with chronic insomnia, analyzing how these factors relate to gender, age, and marital status, and examining the main consequences of chronic insomnia in older individuals. **METHODS:** Articles published between 2006 and 2022 in English, Portuguese, and Spanish were identified from the PubMed, SciELO, and BVS databases. Studies published in the last 10 years were considered and those published more than ten years ago, duplicates and those that did not address insomnia as a chronic condition were excluded. **RESULTS:** The results highlighted various implications of chronic insomnia, including impacts on immunity, increased depressive symptoms, a higher risk of falls and fractures in the elderly, and associations with cardiovascular diseases. Marital status and gender, in particular, were identified as significant risk factors for chronic insomnia in older individuals. **CONCLUSION:** Chronic insomnia has comprehensive effects on the health and quality of life of the elderly, affecting physical, mental, and emotional aspects. Marital status and gender, in particular, were identified as significant risk factors for chronic insomnia in older individuals. Understanding these implications and associated risk factors is essential for promoting the health and well-being of this population

Keywords: Sleep Initiation and Maintenance Disorders; Aged; Quality of life.

¹Graduando do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: luccamunizdemelo@gmail.com

² Graduanda do Curso de Medicina, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: victoriacar_maciel_0901@outlook.com