

# Os idosos realmente têm necessidade de menos horas de sono por dia?

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



O padrão normal do sono entre idosos ainda é uma questão polêmica e a principal razão é o fato de que algumas pesquisas incluem em suas análises idosos com problemas de saúde, enquanto outros estudos só analisam indivíduos saudáveis. Isso faz toda a diferença, pois a presença de uma doença crônica pode ser o suficiente para fazer com que o idoso tenha uma tendência a dormir mais.

Uma das poucas pesquisas realizadas até o momento para analisar o padrão de sono entre idosos sem qualquer tipo de doença foi feita em Brasília, pesquisa esta liderada pelo geriatra Einstein Camargos do Centro de Medicina do Idoso da Universidade de Brasília. O estudo demonstrou que entre idosos moradores de Brasília, sem qualquer problema de saúde ou uso de medicamentos, quase 90% deles tinham um sono de boa qualidade, qualidade medida por um instrumento de análise subjetiva do sono. Os resultados são diametralmente opostos aos encontrados nos estudos que incluem pessoas doentes.

A pesquisa de Brasília revelou que os idosos dormem uma média de 6.8 horas por noite, cerca de uma hora a menos de sono da



população de adultos no Brasil. Quase 90% iam para a cama após as 22:00h, contrariando a crença de que os idosos dormem com as galinhas, e a maioria não tinha dificuldade em pegar no sono, dormiam em menos de meia hora. Cerca de metade dos idosos estudados levantava-se uma ou mais vezes durante a noite e ainda tirava cochilos durante o dia.

Os resultados são concordantes com estudos internacionais que nos demonstram cada vez mais que os idosos realmente precisam

de um pouco menos de sono noturno para se sentirem dispostos durante o dia. A situação de um idoso que está dormindo demais deve sempre levantar a suspeita de que um problema de saúde pode ser a razão para esse comportamento. Além das doenças, devemos sempre estar atentos ao fato de que idosos pouco estimulados com atividade física, lazer e convívio social, estes costumam ter mais problemas de sono. Quando se pensa em insônia crônica, deve-se lembrar que esse é um problema que está associado a um maior risco de diabetes, obesidade e doenças vasculares, como o infarto do coração e o derrame cerebral.

Mai 2010

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---