

“Projectos”

Projectos são passos soltos
Notas no ar, a correr,
Tentando escutar na brisa
Uma música por nascer

Projectos são ideais
São esperas, desafios
Que residem estoicamente
A todos os calores e frios

Projectar é construir
Antes mesmo de o fazer
Os alicerces de um sonho
Que a esperança fará nascer

Any Onofre de Ataíde

Á minha mãe e irmã pelos momentos que as privei da minha companhia

AGRADECIMENTOS

Um trabalho desta natureza constitui um processo, que vai sendo marcado por diversos estados de ânimo: momentos em entusiasmo e realização pessoal alternados por períodos de impasse, desencanto e desânimo.

Queremos expressar o nosso profundo agradecimento a todos que sempre nos apoiaram neste percurso:

- Á mentora desta tese Professora Doutora Rosa Martins, que através dos seus vastos conhecimentos, esclarecimentos e críticas construtivas, enriqueceu a minha formação académica e científica, promovendo em mim ferramentas que me capacitaram desenvolver o presente trabalho. Não posso deixar de referenciar o seu apoio, disponibilidade e orientação incasável que me prestou. Assim, manifesto-lhe o meu sincero reconhecimento e agradecimento.

- Á minha mãe e irmã e amigos, que me desculpem pela presença menos atenta que possa ter dispensado em muitos momentos, mas para eles fica a promessa sincera de um regresso por inteiro muito brevemente.

- Á direcção do Lar Dona Bárbara Tavares da Silva, pela autorização concebido e respectivo apoio manifestado.

- Aos idosos que prontamente colaboram no nosso estudo, o nosso muito obrigado.

- A todos que connosco colaboram, de uma forma ou de outra, tornando possível a sua realização, agradecemos com amizade.

RESUMO

Enquadramento: O sono é uma necessidade biológica, sem a qual não seria possível a restauração física e mental do desgaste das horas acordadas e das tarefas que desenvolvemos durante o nosso dia-a-dia. O processo de envelhecimento ocasiona modificações tanto na quantidade como na qualidade do sono, as quais afectam mais de metade dos idosos acima dos 65 anos. Os factores que interferem no padrão do sono dos idosos são múltiplos.

Objectivos: Caracterizar a qualidade de sono dos idosos nomeadamente a qualidade subjectiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, perturbações do sono, uso de medicação para dormir e por último a disfunção diurna;

Analisar a influência das variáveis sócio-demográficas e dos estilos de vida na qualidade de sono nos idosos.

Métodos: O modelo de investigação adoptado, é do tipo quantitativo, em corte transversal, descritivo, correlacional e retrospectivo. Participaram no estudo 90 idosos, 66 a viver no domicílio e 24 institucionalizados. A maioria dos idosos (63.3%) pertence ao sexo feminino e a média de idades é de 77.24 anos.

Foi aplicado um questionário que permitiu caracterizar a amostra no que concerne a dados pessoais, estilos de vida e aos hábitos de sono; e para recolher informações sobre o padrão de sono foi aplicado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (IQSP), (Buysse, 1998).

Resultados: Os dados mostram que em termos médios os idosos dormem menos de cinco horas por noite, são maus *dormidores*, não usam medicação para dormir, apresentam alterações na latência e na eficiência do sono e apresentam disfunção diurna.

Dos idosos 90% apresentam má qualidade de sono; são os idosos do sexo feminino a residir no lar os que apresentam mais perturbações no sono. Contrariamente os homens a residir no domicílio e o grupo etário com idade inferior ou igual a 71 anos são os que apresentam sono com melhor qualidade.

Verifica-se que o local de residência, estado civil, habilitações literárias, prática de actividade física, tipo de alimentação, consumo de chá e de álcool, hábitos higiénicos e ocupação de tempos livres (TV) foram variáveis que se constituíram preditoras na qualidade de sono dos idosos.

Palavras-chave: Sono; Idoso; Qualidade de sono no Idoso.

ABSTRACT

Background: Sleep is a biological necessity, without which wouldn't be possible to restore physical and mental wear of the waking hours and tasks that developed during our day-to-day. The process of Aging causes changes in the quantity and the quality of sleep, which affects more than half of the elderly over 65 years. Factors interfere with sleep patterns of the elderly are multiple.

Objectives: To characterize the quality of sleep of elderly namely the subjective quality of sleep, latency sleep, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances, changes in sleep medication to sleep and finally the daytime dysfunction.

To analyze the influence of socio-demographic and of lifestyles in the quality of sleep in the elderly.

Methods: The research model adopted, it is the type quantitative cross-sectorial, descriptive, correlational and retrospective. Participated in the study 90 elderly, 66 to 24 living at home and institutionalized. Most seniors (63.3%) are female and the average age is 77.24 years.

A questionnaire was applied which allowed to characterize the sample with respect to personal data, lifestyle and sleeping habits, and to gather information about sleep pattern was applied Quality Index Pittsburg Sleep (PSQI) (Buysse, 1998).

Results: Data Show that on average the older people sleep less than five hours per night, are bad sleepers, do not use sleep medication, have changes in latency and sleep efficiency and have daytime dysfunction.

90% of the elderly have a poor quality of sleep, are older women residing in the home who have more sleep disturbances. Unlike the men to live at home and the older age group less than or equal to 71 years are those with sleep with better quality. It appears that the place of residence, marital status, qualifications, physical activity, type of food, tea consumption and alcohol habits hygiene and leisure activities (TV) were variables that were predictive quality of sleep of the elderly.

Keywords: Sleep; Elderly; Quality of sleep in the Elderly.