

A importância do diagnóstico das alterações do ritmo circadiano na terceira idade

Diana Tavares

Escola Superior de Saúde | Instituto Politécnico do Porto

Resumo

O aumento da esperança média de vida nestes últimos anos tem potenciado a incidência/prevalência de determinadas patologias. Está descrito na literatura um aumento de distúrbios do sono relacionados com o envelhecimento como por exemplo patologias do sono associadas a doenças neurodegenerativas, mas também alterações relacionadas com os ritmos circadianos. Este estudo teve como objetivos analisar e sistematizar a literatura existente sobre esta temática. Trata-se de uma revisão sistemática nas bases de dados Pubmed, ScienceDirect e Web of Science, utilizando os termos “sleep”, “aging” e “circadian”, dos artigos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês, com recurso às guidelines PRISMA de 2020. Ainda em fase de recolha e seleção dos artigos, sendo que na Pubmed foi obtido um total de 744 artigos, de 8019 na ScienceDirect e 176 na Web of Science. Será apresentado o fluxograma PRISMA para apresentação das diferentes fases de seleção/análise e uma tabela síntese com os artigos finais. As alterações do ritmo circadiano do sono estão presentes em indivíduos na terceira idade, sendo muitas vezes, confundidas com outras queixas como a insónia. O seu correto diagnóstico depende da sensibilização tanto dos utentes como os profissionais de saúde, dando ênfase a uma intervenção precoce e cultivando as regras de higiene do sono.

Palavras-chave: estudos do sono; terceira idade; ritmo circadiano