

A MUDANÇA DO PADRÃO DO SONO NAS DIVERSAS FAIXAS ETÁRIAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Bianca Farias Do Prado

DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/175

RESUMO

Introdução: O sono tem papel vital na vida do ser humano. Em uma era de muita exposição a meios eletrônicos, dormir bem é fundamental para a manutenção do corpo. Um indivíduo exposto a privação de sono tem mais dificuldades para recuperar o sono perdido. Os prejuízos causados por baixa qualidade ou privação acende um alerta da importância dessa temática. **Objetivos:** Mostrar as consequências da mudança do sono nas diversas faixas etárias. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, sendo elaborada através de levantamento bibliográfico utilizando as bases de dados do Scielo e PubMed, com artigos publicados de 2018 a 2022. **Resultados:** Estudos mostram que o isolamento social foi um agravante que afetou a qualidade do sono. Um estudo com 45.161 brasileiros mostrou que durante a pandemia da covid-19 mais de 40% passou a ter problemas com sono. Ao comparar qualidade de sono com sexo, os homens proporcionalmente apresentaram maior incidência de distúrbio de sono que as mulheres. A privação de sono em crianças e adolescentes causa consequências nutricionais negativas a saúde. A literatura mostra que existe mudança de padrão do sono em idosos. Já em mulheres grávidas, distúrbios do sono, como a insônia, são altamente prevalentes, particularmente durante o terceiro trimestre. **Considerações finais:** A partir desses dados foi possível observar o sono como um fator essencial para qualidade de vida. Concluindo que a qualidade do sono promove impactos em todas as fases da vida, sejam positivos ou negativos.

Palavras-Chave: Insônia, distúrbio do sono, covid-19

ÁREA TEMÁTICA: Outras.