Cofen
Conselho Federal de Enfermagem

Trabalho apresentado no 15º CBCENF

Título:	SONO E REPOUSO DO IDOSO
Relatoria:	LORSCHAIDA MARIA DE SOUSA BRITO
Autores:	Maria Isabelly Fernandes da Costa Nayana Lis Cavalcante Brito
Modalidade:	Pôster
Área:	Vulnerabilidade social
Tipo:	Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO As mudanças que ocorrem com o envelhecimento e as condições vividas nos anos finais da vida interferem na capacidade funcional de muitas pessoas dentre eles conseguir relacionar o sono e repouso adequado. Muitos idosos tem uma grande dificuldade para dormir a noite o que prejudica seu estado funcional e suas atividades diárias, deixando-os cansados e estressados. Uma avaliação perspicaz é necessária para saber se esses idosos atendem as exigências de sono e repouso e para identificar obstáculos que exigem intervenções de modo a melhoras as condições desses idosos. OBJETIVOS: Avaliar os fatores pelos quais o sono e o repouso dos idosos serem interrompidos e as medidas para reverter esse quadro de forma que proporcione conforto e qualidade de vida. METODOLOGIA: O presente estudo baseou-se em publicações encontradas na literatura sobre o sono e repouso nos idosos tendo como critério de avaliação artigos que tenham sidos publicados nos últimos 10 anos tendo como descritores: idoso, sono, repouso. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Todos os seres humanos precisam afastar-se das atividades e dos estímulos para renovar as reservas pessoais. Vários períodos de relaxamento ao longo do dia e um período de sono ajudam a promover um padrão saudável de repouso. Nos idosos percebe-se que o sono e o repouso são modificados ao longo dos anos, quando a privação acontece, podem ocorrer prejuízos para o seu bem-estar e para a sua saúde.