SONO E BEM ESTAR DO IDOSO DURANTE O PERÍODO DE QUARENTENA

Estherfanny da Nóbrega Pinheiro; Universidade do Estado do Pará; estherfanny.pinheiro@aluno.uepa.br

Giovana Silva Correa Reis; Universidade do Estado do Pará; giovana.reis@aluno.uepa.br

Lorena Garcia da Fonseca; Universidade do Estado do Pará; lorena.fonseca@aluno.uepa.br

Jéssika Sayuri Campelo Kato; Universidade do Estado do Pará; jessica.kato@aluno.uepa.br

Rebeca Andrade Ferraz; Universidade do Estado do Pará; rebeca.ferraz@aluno.uepa.br

Camila Arcoverde de Oliveira; Grupo Cynthia Charone; nep@hospitalcynthiacharone.com

Brenda Gomes; Grupo Cynthia Charone; nep@hospitalcynthiacharone.com

Cynthia Cyllene de Oliveira Charone; Grupo Cynthia Charone; cynthiacharone@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: O isolamento social durante a pandemia provocada pelo novo coronavírus afetou o bem-estar, principalmente, dos mais vulneráveis como os idosos. Nesta população, foram relatadas ansiedade, depressão, má qualidade do sono, inatividade física, entre outros durante o período de isolamento. Assim, faz-se necessário estudos sobre esses aspectos para melhorar os possíveis danos individuais e oferecer o suporte necessário. **Objetivo:** Avaliar o sono e o bem-estar psicológico de idosos durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Estudo transversal e descritivo, com 799 pacientes avaliados mediante telemonitoramento. Foram incluídos idosos participantes do serviço de geriatria e gerontologia de um centro de referência em envelhecimento saudável Grupo Cynthia Charone e que aceitaram participar, mediante assinatura do estudo e aprovação no CEP. **Resultados:** Dos pacientes analisados, em relação à qualidade de sono, 506 declaram dormir bem frequentemente (66,3%), 156 às vezes (20,4%), e 101 quase nunca ou nunca dormem bem (13,2%); sobre bem estar ao acordar, 703 pacientes responderam e 81,7% se sentem bem descansados e 15,6%, pouco descansados. 754 pacientes relataram excesso de preocupação e ansiedade e 68% dos pacientes refere não apresentar tais sentimentos, 17,5% sente semanalmente e 14,5% sente quase todos os dias ou todos os dias. Por fim, dos 722 que relataram o nível de estresse, nenhum paciente se considera sem nenhum estresse. **Conclusão:** Apesar de não ser a maioria dos analisados, uma considerável parcela de idosos apresentou alterações no sono e no bem-estar psicológico, especialmente em decorrência da pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Isolamento Social.