

# Análise da qualidade do sono e a sua influência na cognição em pessoas idosas no município de Anápolis-GO

Ana Julia Nunes de Aguiar <sup>1</sup>; Anna Luiza Ramos Vidal Silva <sup>1</sup>; Isadora Ferreira Rêgo Brandão <sup>1</sup>; Letícia Gregório Bragança Machado<sup>1</sup>; Pollyana Gomes Maeda<sup>1</sup>; Waleska Meireles Carneiro <sup>2</sup>

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** O sono é determinado como um estado natural de inconsciência essencial para a saúde, no qual o indivíduo pode ser despertado por qualquer tipo de estímulo. Já a qualidade do sono refere-se à medida que um período de sono contribui para o bem-estar físico, mental e emocional de uma pessoa. Porém, uma boa qualidade de sono não envolve apenas a quantidade de horas dormidas, mas também a profundidade e continuidade do sono sem interrupções frequentes. Sendo assim, a sua falta pode acarretar uma série de consequências adversas para a saúde física e mental, afetando principalmente o funcionamento de algumas funções do sistema nervoso central, que pode estar relacionada com algum tipo de declínio cognitivo. Partindo de tais pressupostos, foi definido que o objetivo geral da pesquisa do presente estudo é, avaliar a qualidade do sono dos pacientes idosos do Hospital Dia do Idoso (HDI) e do Ambulatório Universitário Central (AUC), do município de Anápolis - GO, que apresentam queixas relacionadas a distúrbios do sono e correlacionar com os domínios cognitivos dessa população. Para isso, vale-se de um estudo epidemiológico descritivo transversal. Serão selecionados cerca de 50 pacientes idosos do HDI e AUC, os quais serão submetidos a três questionários avaliando respectivamente situação epidemiológica, cognição e qualidade do sono. A partir da análise dos questionários, serão traçados paralelos entre o perfil epidemiológico, a qualidade do sono e o declínio cognitivo de cada indivíduo, observando a possível relação entre eles. É esperado que os distúrbios do sono estejam fortemente associados ao declínio cognitivo dessa população.

#### Palavras-chave:

Sono.  
Qualidade do sono.  
Declínio cognitivo.