

I Jornadas Alerta Sono

15 de março 2024
Instituto Politécnico de Bragança
ULSNE

O PAPEL DA QUALIDADE DO SONO NA PROMOÇÃO DA LONGEVIDADE

Sara Alves

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
sarabras@ipb.pt

Hélder Fernandes

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
helder@ipb.pt

Adília Fernandes

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
adilia@ipb.pt

Josiana Vaz

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
josiana@ipb.pt

Carlos Magalhães

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
cmagalhaes@ipb.pt

Carina Rodrigues

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
carina@ipb.pt

Miguel Monteiro

Instituto Politécnico de Bragança
Portugal
mmonteiro@ipb.pt

RESUMO

Introdução: O sono desempenha um papel vital tanto no bem-estar físico quanto mental, sendo indispensável para a manutenção da saúde geral. A longevidade, definida como a capacidade de viver uma vida mais longa e saudável, depende significativamente da qualidade do sono, uma vez que esta, se mantida de forma consistente e em quantidade e qualidade suficiente, parece ser uma das chaves promotoras do aumento da esperança de vida.

Objetivos: A presente revisão sistemática tem por objetivo compreender a influência da qualidade de sono na manutenção do envelhecimento saudável e na promoção da longevidade.

Material e métodos: Revisão sistemática seguindo a metodologia PRISMA. A pesquisa foi realizada durante o período de janeiro a fevereiro de 2024, através do recurso às bases de dados PubMed, Web of Science e MedLine (via Ovid), em língua inglesa, espanhola e portuguesa. Os termos de pesquisa foram: “*healthy aging*”, “*longevity*”, “*sleep*” and “*determinants*”. Aplicaram-se como critérios de inclusão: estudos primários produzidos nos últimos 20 anos (2004 - 2024), disponíveis em texto integral e acesso livre, resultando da pesquisa 278 artigos. Após eliminação de duplicados, 255 artigos sofreram análise do título e resumo. Concluída a aplicação dos critérios de seleção, 22 artigos foram selecionados para leitura completa, sendo que 6 atenderam aos critérios estabelecidos e foram integrados ao estudo.

Resultados: Os estudos analisados sugerem que indivíduos centenários, com má qualidade de sono e cronotipo noturno, apresentam maior risco de mortalidade, em comparação com indivíduos com boa qualidade e adequada duração de sono e cronotipo diurno, destacando a importância não apenas a duração e a qualidade do sono, mas também do horário de dormir. Esta relação entre qualidade de sono e longevidade pode não ser direta, mas relacionada com os impactos do sono na saúde, uma vez que existe associação entre má qualidade de sono e padrões irregulares com o desenvolvimento de diversas patologias crônicas, incluindo obesidade, diabetes e hipertensão, com potencial repercussão do risco de mortalidade. Contudo, se tais comportamentos forem retificados, o risco de mortalidade precoce pode diminuir em 15%.

Conclusão: Tais resultados sugerem que a qualidade de sono pode acelerar o processo de envelhecimento e a esperança de vida, uma vez que afeta negativamente todas as funções fisiológicas do organismo. Reconhecer esta interconexão permite inferir que a promoção de bons hábitos de sono pode desempenhar um papel significativo na longevidade dos indivíduos.

Palavras-chave: envelhecimento saudável, ritmo circadiano, bem-estar

O documento só pode ter, obrigatoriamente, uma única página.

Grave o documento e submeta em: jornadasalertasono.ipb.pt

Data limite para a submissão de resumos: 04-02-2024