

ANSIEDADE E DEPRESSÃO E A QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS

Submission date: 01/11/2024

Acceptance date: 02/12/2024

Ana Paula Schultz

Universidade Estadual de Ponta Grossa
(UEPG)
Ponta Grossa - Paraná
<http://lattes.cnpq.br/4636614258721876>

Jacy Aurelia Vieira de Souza

Universidade Estadual de Ponta Grossa
(UEPG)
Ponta Grossa - Paraná
<http://lattes.cnpq.br/0037886915300527>

RESUMO: O envelhecimento é afetado por alterações fisiológicas e mentais, além de doenças crônicas, incluindo ansiedade e depressão, acometendo até 52% da população idosa. A má qualidade do sono, presente em cerca de 50% dos idosos, está associada ao aumento dos escores depressivos e pode ser agravada por fatores como hospitalização e intervenções de saúde, podendo comprometer a saúde física e mental. Este estudo visa analisar as evidências científicas sobre a relação entre ansiedade, depressão e qualidade do sono em idosos, utilizando uma revisão integrativa da literatura. Foram selecionados 183 artigos, dos quais 8 foram analisados em profundidade. Os resultados revelaram uma

amostra diversificada, com predominância de estudos brasileiros e internacionais. A pesquisa revela uma forte relação entre distúrbios do sono e condições psicológicas, com a prevalência de problemas de sono superando 50% entre os idosos. Fatores como insônia e apneia são comuns, bem como, o uso de medicamentos para dormir também pode alterar o padrão de sono. A pesquisa destaca a necessidade de mais estudos, especialmente em contextos hospitalares, e a importância de abordagens interprofissionais para melhorar a qualidade do sono dos idosos. Terapias alternativas e modificações no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e práticas integrativas, são sugeridas como métodos eficazes para mitigar a ansiedade e a depressão, promovendo melhor qualidade do sono e saúde geral.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; ansiedade; depressão; sono.

ANXIETY AND DEPRESSION AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY

ABSTRACT: Aging is affected by physiological and mental changes, as well as chronic illnesses, including anxiety and depression, which impact up to 52% of the

elderly population. Poor sleep quality, present in about 50% of older adults, is associated with increased depressive scores and can be exacerbated by factors such as hospitalization and healthcare interventions, potentially compromising both physical and mental health. This study aims to analyze the scientific evidence regarding the relationship between anxiety, depression, and sleep quality in the elderly, using an integrative literature review. A total of 183 articles were selected, of which 8 were analyzed in depth. The results revealed a diverse sample, with a predominance of Brazilian and international studies. The research shows a strong relationship between sleep disturbances and psychological conditions, with the prevalence of sleep problems exceeding 50% among older adults. Factors such as insomnia and sleep apnea are common, and the use of sleep medications can also alter sleep patterns. The study highlights the need for further research, particularly in hospital settings, and the importance of interdisciplinary approaches to improve sleep quality in older adults. Alternative therapies and lifestyle modifications, such as regular physical exercise and integrative practices, are suggested as effective methods to mitigate anxiety and depression, promoting better sleep quality and overall health.

KEYWORDS: Aged; anxiety; depression; sleep.

1 | INTRODUÇÃO

Diversos fatores estão envolvidos em um processo natural de envelhecimento humano, delimitado por alterações fisiológicas, mentais, e perdas funcionais que podem impactar na autonomia/independência da pessoa idosa (BRASIL, 2019). Além das doenças crônicas que mais acometem a pessoa idosa, outras doenças estão sendo alvo de atenção, como a ansiedade e a depressão. A ansiedade na população idosa tem prevalência mundial de até 52% (COSTA *et al.*, 2023), podendo haver desfechos agravantes, direcionados à fragilização e ao aumento da vulnerabilidade. Concomitante a isso, a depressão nesta população é frequentemente subdiagnosticada, sendo que há um aumento da prevalência de depressão em função da idade (SCHERRER JÚNIOR *et al.*, 2022; WHO, 2023).

Nesse sentido, a prevalência da má qualidade do sono pode aumentar significativamente os escores depressivos em idosos, podendo estar relacionado ao aumento de diagnósticos depressivos nessa população (ALVES *et al.*, 2023). O padrão do sono muda com o avançar da idade e apresenta caráter multifatorial, sendo que a prevalência dos transtornos do sono acomete cerca de 50% dos idosos, sendo indispensável para a recuperação e prevenção de possíveis impactos relacionados ao sistema imune, visto que a privação do sono pode interferir no ciclo circadiano, fazendo com que o uso indiscriminado de medicamentos, como os benzodiazepínicos, esteja presente na dinâmica do sono em idosos (MENDES, 2023; SÁ *et al.*, 2007).

Ademais, diversas situações podem alterar o padrão de sono, como a hospitalização e em concomitante a ela, procedimentos realizados na assistência à saúde principalmente no período noturno (MONTEIRO; CEOLIM, 2014), podendo comprometer a saúde clínica, mental e funcional, propiciando a sintomas ansiosos e/ou depressivos, incluindo a alteração

da qualidade do sono, além de problematizar quanto ao maior custo/consumo dos serviços de saúde (CARVALHO *et al.*, 2018; MENDES, 2023; SCHERRER JÚNIOR *et al.*, 2022; THOMAZ, 2021; SILVA *et al.*; 2023).

Nesse contexto, o presente estudo buscou responder à seguinte pergunta de pesquisa: “qual é o conhecimento científico produzido acerca da ansiedade e depressão em relação à qualidade do sono de pessoas idosas?”.

Desse modo, o objetivo do artigo foi analisar as evidências científicas sobre a relação entre a ansiedade e depressão e a qualidade do sono em pessoas idosas.

2 | METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que sintetiza os achados teóricos científicos, fornecendo embasamento e entendimento de eventos singulares relacionados à saúde e as políticas públicas, corroborando para a caminhada de um estudo fundamentado na prática baseada em evidência (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SOARES *et al.*, 2014).

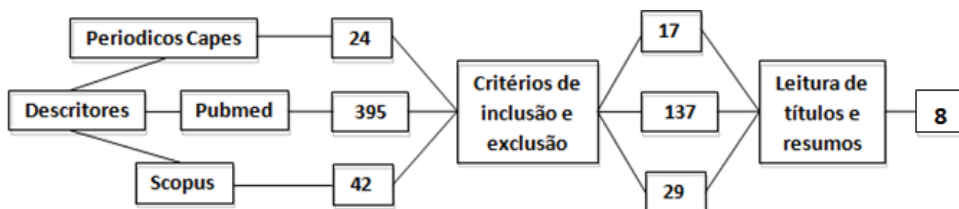
Nesse sentido, seguiu-se as seguintes etapas sequenciadas para o seu desenvolvimento: 1. Identificação do tema e a questão de pesquisa; 2. estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão; 3. definição e categorização das informações a serem extraídas dos estudos; 4. avaliação dos estudos; 5. interpretação dos resultados; e 6. apresentação e síntese do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A partir da questão norteadora, foram utilizadas três bases de dados como fonte de levantamento para RI, sendo: *Scopus*; e *PubMed*, diante da busca com os descritores “*Sleep*” [Mesh] OR “*Sleep Disorders*” [Mesh] OR “*Sleep Initiation and Maintenance Disorders*” [Mesh] OR “*Sleep Wake Disorders*” [Mesh]) AND (“*Anxiety*” [Mesh] OR “*Anxiety Disorders*” [Mesh]) AND (“*Depression*” [Mesh] OR “*Depressive Disorder*” [Mesh] OR “*Depressive Disorder, Major*” [Mesh]) AND (“*Aged*” [Mesh] OR “*Aged, 80 and over*” [Mesh]); e na plataforma *Periodicos capes*, diante dos seguintes descritores: idoso (*aged; Anciano*); ansiedade (*anxiety; Ansiedad*); depressão (*depression; Depresión*); sono (*sleep; Sueño*). Em seguida, foi realizada a junção, análise e captação dos dados encontrados.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção de estudos foram: artigos publicados na íntegra e disponibilizados gratuitamente nos idiomas português, inglês e espanhol; realizados com seres humanos; no período de cinco anos, sendo de 2019 a 2024; e em contexto hospitalar. Foram critérios de exclusão: artigos duplicados, teses e dissertações; e que não correspondem a questão norteadora

A busca na literatura foi realizada em julho de 2024, resultando em 42 artigos na *Scopus*, 395 na *PubMed*, e 24 no *Periodicos Capes*, totalizando 461 artigos. Após filtragem por critérios de inclusão e exclusão, restaram 29 na *Scopus*, 137 na *PubMed* e 17 no *Periodicos Capes*, totalizando 183. Após leitura de títulos e resumos, foram excluídos

175 artigos, obtendo desse modo, 8 artigos para leitura completa (Fluxograma 1).



Fluxograma 01 – Fluxo de achados

Fonte: Autoria própria (2024)

A sistematização dos dados sucedeu-se por meio de um quadro analítico composto das determinadas variáveis: autor com ano de publicação, país, objetivo do estudo, abordagem e principais considerações (Quadro 1).

3 | RESULTADOS

A amostra foi composta por: cinco estudos brasileiros e três internacionais, sendo dois estadunidenses e um espanhol; seis artigos abordando revisão de literatura; um estudo internacional diante de pesquisa a campo; e apenas um artigo brasileiro abordando o estudo transversal.

Autor/ano/ País da pesquisa	Objetivo do estudo	Abordagem metodológica	Principais resultados/conclusões
Alves <i>et al.</i> , 2020. Brasil	Descrever as alterações da qualidade do sono entre idosos e sua correlação com doenças crônicas	Revisão integrativa	A diminuição da qualidade do sono leva a consequências na saúde física e mental dos idosos, levando ao aparecimento e agravamento de doenças, afetando processos cerebrais e orgânicos, acarretando ao déficit na fixação da memória, na estabilidade psicoafetiva, na termorregulação corporal, na conservação e restauração do metabolismo cerebral, leva a predisposição a diabetes, hipertensão, doença coronária, obesidade, depressão, ansiedade, insônia e risco aumentado para morte
Teixeira <i>et al.</i> , 2020. Brasil	Identificar os principais distúrbios do sono e suas consequências para a qualidade de vida da população idosa	Revisão de literatura	Entre os principais distúrbios do sono em idosos destacam-se a insônia, a Apneia Obstrutiva do Sono, distúrbios cognitivos (como demência e baixo desempenho de memória), distúrbios do movimento, ansiedade, depressão e dor crônica. Há muitos relatos de associação de distúrbios e poucas vezes existe uma causa isolada para a má qualidade do sono como a grande frequência que se relaciona a insônia e distúrbios psiquiátricos ou a apneia obstrutiva do sono e o comprometimento cognitivo

<p>Ciuffreda <i>et al.</i>, 2021. Espanha</p>	<p>Conduzir uma revisão sistemática para explorar possíveis fatores associados à depressão e ansiedade durante a pandemia de COVID-19 em pessoas com mais de 60 anos</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Gênero feminino, solidão, má qualidade do sono e má função motora foram identificados como fatores associados à depressão e ansiedade. Aspectos relacionados a ter uma renda mensal estável e alta representam fatores de proteção tanto para depressão quanto para ansiedade, e o exercício físico foi descrito como protetor para depressão</p>
<p>Fogaça <i>et al.</i>, 2021. Brasil</p>	<p>Descrever intervenções de terapias complementares e relatar resultados de saúde relacionados a população idosa</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Acupuntura, Tai Chi, Qi Gong, Exercícios da Medicina Tradicional Chinesa, Meditação e Yoga têm sido aplicadas em diferentes áreas e indicam mais de 100 efeitos positivos e promissores para o cuidado da população idosa</p>
<p>Stahl <i>et al.</i>, 2021. EUA</p>	<p>Identificar trajetórias de inflamação em adultos mais velhos com risco elevado de depressão e ansiedade sindrômicas</p>	<p>Pesquisa de campo</p>	<p>195 idosos, participando de protocolos de prevenção de depressão e ansiedade. Duas trajetórias de 15 meses foram identificadas, sendo que a má qualidade do sono previu níveis consistentemente mais altos de IL-6, podendo representar um alvo terapêutico para reduzir a inflamação, podendo ter implicações para a vulnerabilidade de adultos mais velhos a doenças crônicas relacionadas à idade</p>
<p>Kamat; Al-Ajloun; Salão, 2023. EUA</p>	<p>Conduzir uma revisão da literatura sobre as evidências para as quais os suplementos nutricionais têm o maior impacto terapêutico nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Evidências que demonstram os benefícios dos probióticos e complexos de vitamina B nos sintomas de ansiedade, sintomas depressivos e qualidade do sono</p>
<p>Genário <i>et al.</i>, 2023. Brasil</p>	<p>Investigar associações entre a qualidade do sono com parâmetros quantitativos e qualitativos selecionados de saúde em indivíduos mais velhos com obesidade.</p>	<p>Avaliação transversal</p>	<p>95 idosos com obesidade foram avaliados. Identificado que a coexistência da má qualidade do sono está associada a uma menor massa magra e piores pontuações de saúde mental e física, e maiores pontuações de ansiedade e depressão. A qualidade do sono é apontada como um fator de risco para o estado geral de saúde em idosos com obesidade</p>

Bezerra <i>et al.</i> , 2024. Brasil	Analisar a relação entre os distúrbios do sono em idosos e suas implicações nas condições psiquiátricas	Revisão bibliográfica	Os idosos foram mais propensos a diversos distúrbios do sono devido a mudanças fisiológicas relacionadas à idade, condições médicas crônicas e fatores psicossociais. Muitas condições psiquiátricas comuns, como depressão, ansiedade e demência, têm uma associação estreita com distúrbios do sono em idosos
--------------------------------------	---	-----------------------	---

Quadro 1 - Quadro analítico dos artigos incluídos na revisão.

Fonte: Autoria própria (2024)

Dentre os estudos encontrados, apenas um estudo abordou sobre a temática tratada durante o período pandêmico, e apenas um estudo apontou como sendo analisado diretamente em ambiente de pesquisa hospitalar, os demais não apresentaram determinada direcionalidade quanto a análise no ambiente proposto, revelando escassez de estudos sobre a temática na área hospitalar, sobretudo no contexto da enfermagem.

4 | DISCUSSÃO

O presente estudo aponta para uma relação direta entre transtornos do sono e condições psicológicas como a ansiedade e depressão na saúde da pessoa idosa, sendo o sono de longa e curta duração associados ao aumento do aparecimento de doenças e mortalidade em idosos, devido às alterações orgânicas que ocorrem no processo de envelhecimento (ALVES *et al.*, 2020; TEIXEIRA *et al.*, 2020).

Nesse sentido, a prevalência de distúrbios do sono aumenta mais de 50% em idosos (BICHARA *et al.*, 2019), visto que a insônia, a Apneia Obstrutiva do Sono, distúrbios do movimento como a Síndrome das Pernas Inquietas, ansiedade, depressão e dor crônica, estão entre os principais fatores prejudiciais na qualidade do sono (TEIXEIRA *et al.*, 2020; CORDEIRO *et al.*, 2024).

O público idoso é o que mais utiliza medicamentos para dormir, sendo os de uso contínuo ou relacionados para a indução do sono, também potenciais alteradores do padrão de sono (GUIESI *et al.*; 2022; BICHARA *et al.*, 2019).

Idosos apresentando Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) também podem possuir altos níveis de estresse, o qual eleva os níveis de cortisol, corroborando para desencadear ansiedade, confusão, depressão, hiper e/ou inatividade (GUIESI *et al.*, 2022), sendo que o gênero feminino, obesidade, tabagismo, etilismo, redução da função motora e redução da qualidade de sono estão frequentemente associados à ansiedade e depressão (CIUFFREDA *et al.*, 2021; GENÁRIO *et al.*, 2023; HUANG *et al.*, 2023).

Nesse sentido, destaca-se a associação entre a qualidade do sono e a resposta inflamatória do corpo em idosos, sendo o sono regulado pelo Sistema de Tempo Circadiano, e o ciclo-vigília interrompido, possibilita à desregulação da resposta imunológica, aumentando a atividade inflamatória, atuando em sintomas depressivos, ansiosos, dolorosos e de

isolamento social (STAHL *et al.*, 2021).

O estudo de Chu *et al.* (2024), com pacientes idosos que apresentavam Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG), utilizou uma terapia complementar de estimulação eletroterápica craniana (CES), sendo um método não invasivo que apresentou melhora do humor, redução de sintomas ansiosos e depressivos, e assim influenciou para a melhora na qualidade do sono no público idoso.

Nesse sentido, três revisões abordaram meios terapêuticos alternativos para o tratamento de transtornos do sono em idosos, levando em consideração aspectos individuais de cada idoso, incluindo: intervenções farmacológicas e não farmacológicas como suplementos nutricionais e fitoterápicos (KAMAT; AL-AJLOUNI; HALL, 2023); terapias comportamentais; modificações no estilo de vida como exercício físico regular durante o dia, iluminação, horários de sono; e tratamento de condições médicas e psiquiátricas como a ansiedade e depressão, incluindo Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, pois apresentam baixo custo, intensidade moderada, baixa tecnologia e impacto reduzido (BEZERRA *et al.*, 2024; FOGAÇA *et al.*, 2021).

5 | CONCLUSÃO

Observou-se intensa relação da qualidade do sono associado a sintomas depressivos e ansiosos em idosos, que culmina para o aparecimento e agravamento de DCNT entre pessoas idosas. Há a necessidade da continuidade de pesquisas que abordem a temática, apontando meios que possibilitem os idosos a terem um sono de qualidade adequado para a promoção, prevenção e proteção à saúde em serviços de atenção secundária e terciária, com o intuito de diminuir a prevalência de distúrbios de humor relacionado ao sono.

Notou-se que os alguns estudos problematizam sobre a importância da qualidade do sono, bem como possibilidades quanto ao uso de terapias alternativas e complementares para amenizar os efeitos da ansiedade e depressão, porém há escassez de estudos clínicos sobre a temática em idosos hospitalizados.

Torna-se necessário, a interprofissionalidade nos serviços de saúde, sendo contínua a sensibilização profissional para identificar as modificações e proceder com medidas voltadas para o acompanhamento e tratamento precoce dos idosos.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. B.; *et al.* Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 5030–5042, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/10586>. Acesso em: 15 ago. 2024.

ALVES, E. dos S.; *et al.* Relationship between sleep duration, depressive symptoms and stress in older people in the community. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Carlos, SP, v. 72 n. 2, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000412> Acesso em: 05 jul. 2024.

BEZERRA, M. R.; *et al.* Transtornos do sono em idosos e sua relação com condições psiquiátricas: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 4, p. 2675-6218, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i4.5141> Acesso em: 15 ago. 2024

BICHARA, I. M.; *et al.* Educação e medidas não farmacológicas que promovam a qualidade do sono em idosos. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Divinópolis, MG, v. 10, n. 1, p. 35-42, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.24317/2358-0399.2019v10i1.8214> .Acesso em: 15 ago. 2024

BRASIL, Ministério da Saúde. **Nota Técnica para Organização da Rede de Atenção à Saúde com Foco na Atenção Primária à Saúde e na Atenção Ambulatorial Especializada - Saúde Da Pessoa Idosa**. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein - SBIBAE, Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, SP, p. 56, 2019. Disponível em: <https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202001/03091212-nt-saude-do-idoso-planificasus.pdf> .Acesso em: 12 jul. 2023

CARVALHO, T. C.; *et al.* Impacto da hospitalização na funcionalidade de idosos: estudo de coorte. Artigos Originais. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, São Paulo, SP, v. 21 n. 02, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170143> .Acesso em: 21 jul. 2023

CHU, C. S.; *et al.* Effect of cranial electrotherapy stimulation as an add-on therapy on late-life generalized anxiety disorder: An open-label study. **J Formos Med Assoc**, v. 123 n. 7, p. 781-787, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38485555/> Acesso em: 15 ago. 2024

CIUFFREDA, G.; *et al.* Factors Associated with Depression and Anxiety in Adults ≥ 60 Years Old during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. **Res. Public Health**, v. 18 n. 22, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182211859> .Acesso em: 15 ago. 2024

CORDEIRO, M.M.; *et al.* Associação entre sintomas de depressão e distúrbios do sono em idosos atendidos na atenção primária à saúde. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 8, p. e9989, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/9989> .Acesso em: 16 out. 2024.

COSTA, P. de A.; *et al.* Associações entre ansiedade e incapacidade funcional em pessoas idosas: estudo transversal. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Santa Cruz, RN, v. 26, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562023026.230073.pt> .Acesso em: 08 ago. 2023

FOGAÇA, L. Z.; *et al.* Práticas integrativas e complementares no cuidado em saúde de idosos: mapa de evidências. **Faculdade Sul Fluminense**; v. 6, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22408/rev6020211025136-153> Acesso em: 15 ago. 2024

GENARIO, R.; *et al.* Sleep quality is a predictor of muscle mass, strength, quality of life, anxiety and depression in older adults with obesity. **Sci Rep**, v. 13 n. 1, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37438429/> .Acesso em:15 ago. 2024

GUIESI, P. H. M.; *et al.* Sono, estresse e envelhecimento: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Development**; v. 6; Issue 5, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/53128> .Acesso em: 18 ago. 2024

HUANG, J.; *et al.* Association of anxiety, depression symptoms and sleep quality with chronic kidney disease among older Chinese. **Medicine (Baltimore)**, v. 102 n. 43, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37904348/> Acesso em: 15 ago. 2024

KAMAT, D.; AL-AJLOUNI, Y. A.; HALL, R. C. W. The Therapeutic Impact of Plant-Based and Nutritional Supplements on Anxiety, Depressive Symptoms and Sleep Quality among Adults and Elderly: A Systematic Review of the Literature. **Res. Public Health**, v. 20 n. 6, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20065171>. Acesso em: 15 ago. 2024

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing. **Texto Contexto Enfermagem**, São Paulo, SP, v. 17 n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em 07 mar. 2024

MENDES, D. R.; *et al.* Nursing care in the face of sleep in hospitalized elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, PR, v. 6, n. 3, p. 9056-9072, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/ander/Downloads/056+BJHR.pdf>. Acesso em: 07 set. 2024

MONTEIRO, N. T.; CEOLIM, M. F. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, SC, v. 23 n. 2, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072014000190013>. Acesso em: 06 set. 2024

SÁ, R. M. B. de; *et al.* Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 10, n. 2, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10027>. Acesso em: 15 set. 2024

SCHERRER JÚNIOR, G., *et al.* Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. **Acta Paul Enfermagem**, São Paulo, SP, 2022. Disponível em: https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-35-eAPE0237345/1982-0194-ape-35-eAPE0237345.x94701.pdf. Acesso em: 21 ago. 2023

SILVA, J. V. da; *et al.* Qualidade de vida e atividades avançadas de vida diária entre pessoas idosas: estudo transversal. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, PR, v. 9, n. 3, p. 11939–11958, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv9n3-196>. Acesso em: 21 ago. 2023

SOARES, C. B.; *et al.* Integrative Review: Concepts And Methods Used In Nursing. **Revista escola enfermagem**, São Paulo, v. 48 n. 2, p. 335-345, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-6234201400002000020>. Acesso em: 07 mar. 2024

STAHL, S. T.; *et al.* Subjective Sleep Quality and Trajectories of Interleukin-6 in Older Adults. **Am J Geriatr Psychiatry**, v. 29 n. 2, p. 204-208, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32680764/> Acesso em: 15 ago. 2024

TEIXEIRA, C. de A. D.; *et al.* Main sleep disorders in the elderly population: a literature review. **Brazilian Journal of health Review**. Curitiba, PR, v. 3, n. 2, p.2702-2709, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8359/7206>. Acesso em: 15 ago. 2024

THOMAZ, F. C. **Funcionalidade e hospitalização em idosos internados no Hospital Estadual Bauru**. Dissertação (Programa de Mestrado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Medicina de Botucatu, Botucatu, SP, 2021. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/217256/thomaz_fc_me_bot.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 14 jul. 2023

WHO, World Health Organization. **Depressive disorder (depression)**, 31 de março, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 08 ago. 2023