Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: PSICOEDUCAÇÃO E HIGIENE DO SONO COMO ESTRATÉGICA EM UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Relatoria: LUCIANA ALVES FERREIRA

Autores: Mariana Carlina Vastag Ribeiro de Oliveira

Modalidade: Pôster

Área: Inovação das práticas de cuidado

Tipo: Trabalho de conclusão de curso

Resumo:

Introdução: uma pessoa passa, em média, um terço de sua vida dormindo e o sono é uma necessidade fundamental à saúde e a qualidade de vida. A sua privação pode causar acidentes ocupacionais, doenças secundárias, obesidade entre outros. Grande parte da população, não consegue ter um sono reparador ou uma boa noite de sono, o que gera nas Unidades Básicas de Saúde a procura pela terapia medicamentosa para combater a insônia, que com o tempo causa dependência e prejuízos cognitivos, tendo um significativo impacto na saúde publica. O objetivo desta pesquisa foi investigar a latência do sono, as causas psicossomáticas, comorbidades existentes e orientações sobre a aplicação da higiene do sono como estratégia à essas pessoas assistidas. Método: estudo clínico de coorte transversal, aplicação de questionários com perguntas abertas e fechadas à 30 participantes, usuários do SUS (Sistema Único de Saúde), cadastrados na Unidade Básica de Saúde Maria Izabel na cidade de Assis –SP. Entrega de um diário do sono à cada participante. Resultados: foram identificados o resgate da autoestima destas pessoas assistidas, pelo uso do diário do sono e o interesse de alguns voluntários para a continuidade da terapia como complementação ao desmame dos benzodiazepínicos. Conclusão: sugere-se novas pesquisas embasadas a serem desenvolvidas referente à qualidade do sono e, a necessidade de orientação por parte dos profissionais. A insônia é um tema que sempre está em questionamento, muitas pessoas ainda não tem o conhecimento adequado.