

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** CAPACITAÇÃO SOBRE HIGIENE DO SONO NO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Relatoria:** Lays de Sousa Rebouças  
**Autores:** Gabriella Farias Lopes  
**Modalidade:** Comunicação coordenada  
**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem  
**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O sono é um processo natural fundamental para a recuperação do desgaste físico e mental que ocorre durante o dia. Dessa forma, distúrbios do sono podem trazer prejuízos para todo o organismo. Na pessoa idosa acontecem mudanças fisiológicas que influenciam na higiene do sono, tais como o aumento do tempo necessário para conseguir iniciar o sono e o despertar mais facilmente devido a diminuição dos estágios 3 e 4 do processo de descanso, fazendo com que não haja a passagem para o sono profundo. Com isso, promover abordagens sobre atitudes que possam melhorar a qualidade do sono é imprescindível. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de capacitação realizada com os membros de um programa de extensão voltado à idosos de instituição de longa permanência. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência acerca da ministração de uma capacitação realizada de forma virtual pela plataforma do Google Meet sobre a temática da higiene do sono voltada ao idoso. Com duração de 1 hora, a atividade ocorreu no dia 7 de junho de 2023. Foram abordados pontos como os fatores prejudiciais do sono, alterações no padrão de sono e ritmo circadiano, os malefícios que um padrão de sono ineficaz pode ocasionar, os distúrbios do sono e atitudes que podem melhorar a sua qualidade. **RESULTADO:** Foi possível promover um momento dinâmico de aprendizado por meio de explicações sucintas, além de bastante interação durante a apresentação entre o capacitante e os ouvintes, os quais gostaram bastante da temática e contribuíram com alguns relatos da sua vivência. Além disso, possibilitou ao membro da extensão que ofertou a capacitação, o aprofundamento de um tema essencial para a qualidade de vida da pessoa idosa. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, foi possível perceber que as capacitações oferecidas pelo projeto de extensão são de fundamental importância para o desenvolvimento e aprendizagem dos integrantes já que promove o debate de temáticas tão importantes.