

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: DIALOGANDO SOBRE O SONO E FORTALECENDO O PSE NA REDE DE EDUCAÇÃO BÁSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: João Antônio Maia Freitas
Juce Ally Lopes de Melo

Autores: Igor Gomes Bezerra
Thalia Bianca Rocha Pessoa

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

O Programa Saúde na Escola (PSE) em seu componente II traz que é preciso trabalhar temáticas de promoção e prevenção de saúde, fazendo uso de metodologias ativas e participativas. O sono é uma das necessidades básicas do ser humano e está intimamente ligado à qualidade de vida. Quaisquer fatores que venham a prejudicá-lo, geram impactos a curto e longo prazo nos indivíduos. O Objetivo do presente trabalho é descrever a experiência de educação em saúde sobre a qualidade do sono com estudantes adolescentes. Trata-se de um relato de experiência, desenvolvido a partir de uma ação de educação em saúde realizadas pelos alunos de enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) com adolescentes do ensino médio de um instituto federal. A elaboração da intervenção, assim como também sua implementação, estiveram em consonância com o que está estabelecido nos preceitos do PSE. Os alunos participaram ativamente das dinâmicas propostas e compartilharam o conhecimento prévio acerca do tema, reconhecendo o papel do sono na qualidade de vida, os fatores que contribuem para um bom descanso e os que prejudicam, bem como pôde-se presenciar relatos sobre suas dificuldades em manter rotina e hábitos de sono, o uso excessivo de telas e a rotina acadêmica foram citadas como um dos principais contribuintes. Dessa forma, de acordo com as demandas levantadas a ação teve seu foco. Sendo assim, ao se trabalhar temas de saúde em sala de aula, é possível contribuir para a construção de novos perfis, que compreendam a importância de um estilo de vida mais saudável e possam colocá-lo em prática, e o PSE torna-se uma ferramenta onde é possível discutir temas transversais e trabalhar a prevenção e promoção da saúde, articulando os diferentes saberes adquiridos em sala de aula e fora dela. Por fim, conclui-se que a ação permitiu discutir um tema que parte da realidade dos alunos e gera um grande impacto no tocante à aprendizagem e, de modo geral, no bem-estar. A metodologia escolhida contribuiu para que eles compartilhassem vivências e exercitassem o trabalho em equipe, gerando fluidez no diálogo e interesse na ação. Houve um fortalecimento do protagonismo dos estudantes, das ações de promoção à saúde e da enfermagem enquanto peça fundamental na educação em saúde e no Programa Saúde na Escola (PSE), sendo essas ações de suma importância na formação do profissional de enfermagem que tem como premissa ser um constante educador nos espaços em que está inserido.