

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: FOLDER EDUCATIVO SOBRE HIGIENE DO SONO PARA PACIENTES DO AMBULATÓRIO DE GERIATRIA

Relatoria: Maria Marques Zimmermann Leitão de Castro

Autores: Hellen Pinheiro Rocha
Rachel Gabriel Bastos Barbosa

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A Higiene do Sono define-se como a mudança de comportamentos e adequação do ambiente, a fim de favorecer melhoria no sono, sem necessidade de medicamentos. As condutas que integram a higiene do sono perpassam pela alimentação leve antes de deitar, o preparo do ambiente (redução de estímulos sonoros, visuais e luminosos) e a rotina estabelecida para dormir. Dessa forma, tendo em vista que em pessoas idosas, a eficiência do sono diminui, o que favorece o aumento de despertares noturno e dificuldade para adormecer novamente, o enfermeiro é capaz de intervir no tratamento, podendo dispor de práticas educativas que facilitem o aprendizado. Nessa conjuntura, o uso de tecnologias como os folders têm contribuído para conhecimento facilitado dos pacientes sobre sua condição de saúde e, a partir disso, promover melhorias na qualidade de vida de idosos com mau sono. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da criação de um folder educativo sobre higiene do sono. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a construção de uma tecnologia, do tipo folder, sobre Higiene do Sono. O folder foi elaborado por integrantes da Liga Acadêmica de Geriatria e Gerontologia (LAGG) da Universidade Federal do Ceará, em maio de 2024. A formatação foi feita pelo programa de design gráfico “Canva” e as imagens retiradas da mesma plataforma. **RESULTADOS:** A ideação foi feita em duas fases. Na primeira, foi realizado um levantamento bibliográfico abordando os tópicos: definição de higiene do sono, bem como causas, sintomas e riscos do mau sono, e hábitos cotidianos que ajudam a melhorar a qualidade do sono. Na segunda, foi feita a edição e finalização do design do instrumento, o qual é composto por duas páginas. Optou-se pela utilização de uma linguagem acessível em textos curtos e ilustrações que somaram um total de oito imagens. **CONCLUSÃO:** O folder é uma tecnologia acessível que contribui positivamente para atividades de educação em saúde que poderão ser realizadas pelos acadêmicos ou enfermeiros no atendimento ao paciente com dificuldades em manter a qualidade do sono.