

COMUNICAÇÃO ORAL - RESUMO - [GT 16] PATRIMÔNIO E MEMÓRIA DAS
CIÊNCIAS E DA SAÚDE: ASPECTOS INTERDISCIPLINARES

**CUIDADO DO CICLO SONO-VIGÍLIA NA POPULAÇÃO IDOSA: ANÁLISE
DE UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA A PARTIR DO MODELO DE
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Diana Paola Gutierrez Diaz De Azevedo (diana.gutierrez0922@gmail.com)

Rosalee S. Crespo Istoe Istoe (rosaleeistoe@gmail.com)

Fernanda Castro Manhaes (castromanhaes@gmail.com)

No envelhecimento ocorrem mudanças no sono. O idoso pode apresentar percepção de sono ruim e não-reparador, sonolência diurna excessiva, limitações nas atividades da vida diária, sintomas depressivos, maior risco de doença cardiovascular e deterioro cognitivo incrementando sua vulnerabilidade. Segundo Geib et al. (2003) na velhice, a qualidade do sono está associada a características biosocioeconômicas como idade, gênero, nível de escolaridade, auto-percepção da saúde; além da supervalorização da juventude e produtividade, que pode aumentar a insuficiência de estímulos sociais positivos para sincronizar seu ciclo. A percepção de apoio social é um fator protetor. Os programas para a terceira idade são ambientes favoráveis para criar oportunidades de participação social, aprendizagem e manutenção de comportamentos positivos de saúde e autocuidado. Objetiva-se neste trabalho, estabelecer processos de ensino-aprendizagem para promover o autocuidado do ciclo sono-vigília no envelhecimento e analisar a intervenção educativa a partir do Modelo de Promoção da Saúde. A metodologia utilizada é a pesquisa de natureza qualitativa, exploratória, descritiva, desenvolvida em três

programas para a terceira idade do município de Campos dos Goytacazes, RJ com idosos inscritos em 2017-2018. A intervenção educativa foi uma oficina em relação ao ciclo sono-vigília, ao envelhecimento e estratégias para melhorar a qualidade do sono. A coleta de dados foi feita por questionário de perguntas abertas desenvolvido através das atividades nos encontros e entrevistas semiestruturadas ao final do processo educativo. Para a análise da intervenção educativa foi utilizado o Modelo de Promoção da Saúde de Nola Pender com o propósito de contribuir na compreensão dos principais determinantes dos comportamentos da saúde para promover estilos de vida saudáveis. Os sujeitos olhados de forma integral, estudados dentro de um contexto como um todo devem modificar seu pensamento para alterar seus comportamentos. Foram incluídas 18 idosas entre 60 e 72 anos, nível de escolaridade médio-elevado, duas delas sem renda, a maioria morando com sua família, participando desses programas para melhorar sua qualidade de vida na velhice. De acordo ao MPS, como conduta prévia das participantes existia escasso conhecimento sobre o ciclo sono-vigília. Evidencia-se a tendência da participação feminina neste tipo de associativismo, espaços de convivência e que exercem sua função social, neste caso, de promoção de mudanças comportamentais e na sua saúde física e mental. Dez idosas apresentam queixas subjetivas de sono, problema comum nesta população. Entre os benefícios das ações percebidas estão as aprendizagens do ciclo sono-vigília e as práticas para melhorar sua qualidade, recomendações referidas pela ABS (2013). As barreiras das ações percebidas foram os transtornos de sono estabelecidos, sintomas depressivos e ansiosos não tratados, fatores que influem nas alterações deste ritmo no envelhecimento. A autoeficácia percebida foi a consciência de autocuidado fortalecida com a velhice e o sentimento das possibilidades de aprender e melhorar o cuidado de seu sono. Um dos sentimentos em relação ao comportamento foi sua utilidade social ao ensinar aos outros o aprendido, como referem Minayo e Coimbra (2002) do idoso como um novo ator individual e coletivo que começou a redefinir-se socialmente. Segundo a WHO (2005), na velhice aumenta a vulnerabilidade à solidão e ao isolamento social. Na intervenção foram fundamentais as influências interpessoais, redes de apoio, como sua família, seus amigos e colegas do programa, os profissionais das outras oficinas, profissionais da saúde frequentados em suas rotinas de cuidado. Entre as situações situacionais estão a participação nestes programas identificadas como redes de apoio principal e de promoção de bem-estar e saúde. As categorias “compromisso de um plano de ação” e exigências imediatas e preferências”

materializam-se por meio do uso da metodologia participativa problematizadora onde cada sujeito trabalhou sobre suas experiências, necessidades e aprendizagens prévias e adquiridas; assim, o conteúdo discutido foi significativo e relevante para cada um dos participantes. A conduta de promoção da saúde foi a prática de hábitos de sono especificamente na regularidade nos horários do sono, a diminuição do consumo de café e de grandes quantidades de comida antes de dormir, a redução do uso de aparelhos eletrônicos na noite e o controle de alta intensidade das atividades físicas e mentais perto da hora de se deitar. Estudos similares como em Leal-Grimaldo et al. (2017) aplicaram uma intervenção educativa de higiene de sono em um grupo de idosos da comunidade com insônia, obtendo benefícios importantes na qualidade de seu sono. Os programas para a terceira idade, redes de apoio da população idosa, têm uma função essencial na promoção da saúde. A educação em saúde dos idosos para abordar necessidades secundárias do processo de envelhecimento permite intervir na sua saúde física, mental e na qualidade de vida; além de contribuir na diminuição das vulnerabilidades próprias desta etapa.