

12

CONSTRUÇÃO DE FOLDERS SOBRE HIGIENE DO SONO E A SUA IMPLEMENTAÇÃO A PARTIR DE AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE***CONSTRUCTION OF FOLDERS ON SLEEP HYGIENE AND THEIR IMPLEMENTATION THROUGH HEALTH EDUCATION ACTIONS***

José Eduardo Ferreira Dantas⁴⁵
Josefa Yolanda Vitória Costa⁴⁶
Christiane Cavalcante Feitoza⁴⁷

RESUMO: O sono é uma função fisiológica essencial para a manutenção da homeostase corporal dos seres humanos. Alterações no padrão de sono contribuem para a degradação da qualidade de vida dos indivíduos, sendo necessária a existência de intervenções que minimizem essa degradação. O trabalho objetivou relatar, segundo a perspectiva de acadêmicos, o processo de construção de *folders* sobre higiene do sono e a sua implementação a partir de ações de educação em saúde. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. O sono é influenciado por fatores endógenos e exógenos, desse modo, os *folders* apresentam considerações sobre hábitos que melhoram a qualidade do sono e a sua importância. A heterogeneidade do público e dos locais da realização das ações de educação em saúde possibilitou uma divulgação relevante sobre o tema. O uso dos *folders* como ferramenta para a promoção da qualidade do sono se mostrou uma experiência exitosa a ser somada com as ações de educação em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Sono. Qualidade do sono. Educação em saúde.

ABSTRACT: Sleep is an essential physiological function for maintaining body homeostasis in human beings. Alterations in sleep patterns contribute to a deterioration in the quality of life of individuals, and interventions are needed to minimize this degradation. The aim of this study was to report, from the perspective of academics, on the process of constructing folders on sleep hygiene and their implementation through health education actions. This is a descriptive study of the experience report type. Sleep is influenced by endogenous and exogenous factors, so the folders present considerations about habits that improve sleep quality and their importance. The heterogeneity of the public and the locations where the health education actions were carried out made it possible to disseminate the topic in a relevant way. The use of folders as a tool for promoting sleep quality proved to be a successful experience when combined with health education actions.

KEYWORDS: Sleep. Sleep quality. Health education.

⁴⁵ Enfermeiro. Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca. E-mail: jose.dantas@arapiraca.ufal.br

⁴⁶ Enfermeira. Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca. E-mail: vitoriojosefa@gmail.com

⁴⁷ Odontóloga e Doutora em Biotecnologia. Professora Adjunta do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas, Campus Arapiraca. E-mail: christiane.feitoza@iqb.ufal.br

1 INTRODUÇÃO

O sono representa uma das necessidades cronobiológicas mais importantes dos seres humanos, uma vez que é essencial para a manutenção das atividades fisiológicas e está diretamente atrelado à ciclicidade do dia, com ênfase nos períodos de claro e escuro. Considerando o pressuposto, o organismo é naturalmente condicionado a preparar-se para dormir durante o entardecer, sendo a diminuição do estímulo de luz solar um *start* para a liberação de mediadores que estão associados à sonolência e à necessidade de dormir. Desse modo, o estado de sono e vigília é precisamente regulado por fatores endógenos e exógenos, com isso, uma disruptura nesse processo ocasiona malefícios à fisiologia humana, como comprometimento da memória e desajustes hormonais (Inocente, 2023).

A regulação entre os intervalos de sono e vigília está relacionada, dentre outras coisas, à faixa etária dos sujeitos. Nessa perspectiva, a Organização Mundial da Saúde (2019) publicou uma diretriz que estabelece a média, em horas, de sono que crianças devem ter segundo a sua faixa etária, estabelecendo-se que bebês de menos de um ano necessitam de quatorze a dezessete horas de sono, já os bebês de um a dois anos requerem de onze a quatorze horas de descanso, enquanto os pequenos de três a quatro anos necessitam entre dez e treze horas de sono. Nos adultos, o tempo de sono é reduzido contabilizando em média de sete a oito horas (Costa; Ceolin, 2013).

Em virtude da senilidade, os idosos apresentam um sono fragmentado e por esse motivo, é comum que apresentem uma necessidade de dormir durante o horário vespertino (Tavares, 2022). Entretanto, com as mudanças no período de sono e vigília ocasionado pelo advento da luz elétrica e das telas digitais houve uma diminuição nas horas de sono e um aumento da má qualidade de sono e dos seus distúrbios relacionados (Castro-Santos et al, 2023).

Os distúrbios do sono são um problema de saúde pública em todo o mundo, estando relacionados a alterações no padrão normal do sono devido a alterações morfofisiológicas, psicológicas e/ou sociais. Um estudo de Cajado *et al.* (2021) analisou os dados sobre o sono da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013, em que os participantes eram indagados sobre a frequência de problemas de sono nas duas últimas semanas que antecederam a pesquisa; cerca de quinze por cento (15%) dos envolvidos relataram questões negativas com o sono em mais de sete dias das duas semanas. Além disso, foi

possível identificar que fatores como sexo feminino e doenças de base estão associados ao aumento da incidência de distúrbios do sono.

A utilização de medicamentos, como benzodiazepínicos, é uma constante na sociedade quando se refere ao tratamento de distúrbios do sono, sendo registrado um alto índice do uso desses indutores do sono entre a população brasileira (Araújo et al., 2022). Contudo, existem outros meios para melhorar a qualidade do sono, através de mudanças de hábitos que promovem a higiene do sono, como a diminuição da exposição a estímulos luminosos e redução do consumo de bebidas estimulantes (Santo et al., 2018). Feitoza et al. (2023) estabelecem alternativas como acupuntura, eletroacupuntura, yoga, exercício de Qigong e estimulação magnética transcraniana repetitiva como intervenções não farmacológicas e não invasivas que apresentam resultados positivos na promoção da qualidade do sono.

Apesar das alternativas não farmacológicas para a melhora na qualidade do sono, a implementação delas ainda é insuficiente em virtude do desconhecimento dos sujeitos acerca dos hábitos de higiene do sono. Desse modo, a partir da observação da recorrência de problemas relacionados ao sono na atenção primária à saúde, os autores perceberam a necessidade de haver um instrumento que orientasse os usuários do SUS acerca da importância do sono e de como aprimorar a sua qualidade, evitando o surgimento de distúrbios do sono.

Portanto, o presente estudo objetiva relatar, segundo a perspectiva de acadêmicos, o processo de construção de *folders* sobre hábitos de higiene do sono para crianças e adultos (universitários, usuários de serviços de saúde e cuidadores) e a sua implementação a partir de ações de educação em saúde.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência desenvolvido ao longo de 2023 acerca do processo de construção e implementação de *folders* para promoção de qualidade do sono na atenção primária, secundária e terciária à saúde de um município do agreste alagoano. A construção ocorreu como parte das atividades do Laboratório do Sono - Hipnos, vinculado à Universidade Federal de Alagoas (UFAL), *Campus Arapiraca*, e a implementação como parte das

atividades práticas de acadêmicos do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFAL no município.

O processo de construção de um *folder* pode ser observado como parte de um estudo metodológico que, segundo Polit, Beck e Hungler (2004), objetiva a investigação dos métodos de obtenção, organização e análise dos dados no processo de elaboração de instrumentos que, posteriormente, serão sujeitos ao processo de validação por juízes. Entretanto, apesar de o presente trabalho narrar o processo de construção e revisão do instrumento, ele se debruça mais intensamente sobre as contribuições do instrumento para a realidade intrínseca aos sujeitos assistidos, não inibindo a possibilidade de haver a condução de um trabalho metodológico posteriormente, mas enfatizando as contribuições práticas da versão inicial elaborada por acadêmicos.

O processo de construção do instrumento seguiu quatro fases, a saber: 1) revisão da literatura; 2) elaboração do conteúdo do *folder*; 3) construção de modelos gráficos; 4) revisão por pesquisadoras vinculadas ao laboratório do sono. A fase de revisão de literatura e seleção de estudos seguiu sob a égide de revisões sistemáticas conduzida por pesquisadores do Laboratório Hipnos, as quais investigam as potencialidades de intervenções não farmacológicas na promoção da qualidade do sono, “Non-pharmacological management options of insomnia: a systematic review (PROSPERO: CRD42023405142)” e “The impact of non-pharmacological interventions on the sleep quality of individuals with Parkinson's disease (PROSPERO: CRD42023387206)”, às quais evidenciaram a efetividade da higiene do sono como ferramenta para a promoção da qualidade do sono e minimização do uso de fármacos benzodiazepínicos e refletiram na necessidade da construção do instrumento.

A partir das revisões conduzidas e dos estudos selecionados, construiu-se o conteúdo dos instrumentos seguindo os tópicos: 1) Por que dormimos? 2) Benefícios de dormir bem; 3) O que é a Higiene do Sono; 4) Hábitos de Higiene do Sono. Sendo o conteúdo do *folder* e da educação em saúde adaptados a depender do público-alvo estabelecido. Em seguida, utilizou-se a plataforma digital CANVA como ferramenta para a construção de uma identidade visual para os instrumentos.

Após a fase de construção, os instrumentos foram distribuídos em dois hospitais que se localizam no município, um Centro de Atenção Psicossocial tipo II (CAPS II), bem como em três unidades básicas de saúde e no *Campus* Arapiraca, da Universidade Federal de Alagoas pelos acadêmicos, sendo assim, estruturou-se a educação em saúde

segundo os tópicos abordados em cada instrumento. Por se tratar de um relato de experiência, o presente trabalho escusa-se de submissão ao comitê de ética em pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Elaboração da Cartilha

Para a construção da cartilha considerou-se os pressupostos da teoria de enfermagem fomentada por Wanda Horta, que discorre que uma necessidade humana básica em déficit representa um problema para a enfermagem e que requer assistência adequada que visem promover saúde e quando possível incentivar o autocuidado (Marques; Moreira; Nóbrega, 2008). No autocuidado sobre o sono é possível observar o desconhecimento acerca de sua importância e de como regulá-lo a partir de hábitos.

O instrumento foi desenvolvido no formato de *folder* dobrável, de modo a facilitar a sua distribuição. Teve o tamanho de uma folha A4 com duas dobras. A frente do guia possuía a questão “Como está o seu sono?” ou “Como está o sono do seu filho?”, como pergunta gatilho para despertar o interesse do leitor juntamente com a identificação da Universidade Federal de Alagoas e do Laboratório do Sono - Hipnos.

Ao abrir o folder era possível encontrar a página que elucidava o que é a higiene do sono e disponibiliza 10 sugestões de hábitos que contribuem com a melhora do sono (adulto e criança). No verso, há a explicação do porquê dormimos e os benefícios do sono para a saúde dos indivíduos. Na página final ficou os símbolos do curso de enfermagem, medicina e da própria UFAL, juntamente com o nome dos membros do laboratório do sono, um *QR CODE* que encaminha para o instagram do Laboratório do Sono - Hipnos, que possui mais orientações sobre o sono e, no final da página, o nome das docentes responsáveis por revisar o trabalho. As diferenças entre as versões foram mínimas, com pequenos ajustes no tipo de orientação e na parte gráfica dos *folders*.

Figura 01 - Parte externa do *folder* para adultos.

POR QUE DORMIMOS?

Nosso organismo possui mecanismos para estimular o equilíbrio das funções dos nossos órgãos.

Para que isso aconteça precisamos de energia suficiente.

Essa energia vem da nossa alimentação, mas também do nosso sono.

DORMIR BEM É VIVER BEM





Auxilia na memorização.

Conserva energia.

Regula o sistema emocional.

DORMIR BEM

Restaura a energia que perdemos durante o dia.

Estimula o sistema imune e Cicatrização de lesões.



Universidade Federal de Alagoas
Campus Arapiraca
Complexo de Ciências Médicas e
Enfermagem - CCME

Como está o seu sono?



Laboratório do Sono
HIPNOS

Fonte: Elaboração dos autores.

Figura 02 - Parte interna do *folder* para adultos.

Higiene do Sono

A Higiene do Sono é caracterizada como hábitos que promovem uma melhor qualidade do sono de quem os pratica.

Hábitos de Higiene

1. Tenha **horário para dormir** e acordar. Sempre que possível, vá dormir e acorde em horários programados
2. Não consuma **bebidas estimulantes** (café, chocolate, bebidas alcoólicas, e refrigerantes) pelo menos seis horas antes de dormir.
3. Pratique **exercícios físicos**, pelo menos quatro horas antes de ir dormir.
4. Tome **banho de sol** por 15 minutos antes das 10 horas ou após as 16 horas.





5. Fique **longe de telas**, como celulares, televisão e tablets, na cama pelo menos uma hora antes de dormir.
6. Não tire **cochilos maiores que 1 hora** durante a tarde.
7. Não usar a cama ou o quarto para outras atividades não relacionadas ao dormir, como trabalhar ou estudar.
8. Faça **atividades relaxantes** antes de deitar, como ler, pintar, bordar e escutar música
9. **Durma só o tempo necessário** para se sentir descansado. Evite dormir por mais de 8 a 9 horas em uma noite.
10. Seu **travesseiro e seu colchão** devem ser **confortáveis**. O quarto deve ter temperatura agradável, ter pouca luz e estar livre de barulho.



Laboratório do Sono - HIPNOS

MEMBROS
Bruna Rykelly Ramos dos Santos
Isabella Elizario da Silva Nobre
José Eduardo Ferreira Dantas
Josefa Yolanda Vitorio Costas
Leticia Gabrielly Soares Araújo
Mariana Araújo Oliveria Barbosa Rocha



SIGA NOSSO INSTAGRAM
@HIPNOSUFAL

Responsável
Drª Christiane Feitoza

Fonte: Elaboração dos autores.

3.2 O Sono das Crianças

O padrão de sono das crianças sofre alterações progressivas com o avançar da sua idade. Recém-nascidos passam a maior parte do dia dormindo, podendo chegar a 16 horas de sono de maneira descontínua; a partir dos três meses, há uma mudança no ritmo circadiano e o sono começa a ocorrer predominantemente durante a noite, mas ainda com breves intervalos de sono pelo dia. Aos 6 meses há a redução gradativa do tempo de sono, até que aos 6 anos há uma estabilização do padrão de sono que passa a se assemelhar ao de um adulto (Paiva; Pinto, 2014).

O sono é responsável por possibilitar um adequado desempenho psicomotor, pela conservação de energia, promoção de processos metabólicos, termorregulação, desenvolvimento e maturação do cérebro, consolidação de memórias e liberação de citocinas específicas que auxiliam a imunidade (Silva, 2014). A partir disso, Paiva e Pinto (2014, p. 600) estabelecem que o sono nas crianças é essencial para o “desenvolvimento físico, psíquico e neurocognitivo, bem como para o estabelecimento harmonioso dos afectos”, sendo as alterações nesse padrão de sono responsáveis por impactar o desenvolvimento da criança e na sua dinâmica familiar.

Durante a adolescência, há um aumento da necessidade de dormir, o que aumenta a predisposição ao desenvolvimento da privação de sono que acarreta alteração da função cognitiva, de modo semelhante à embriaguez, com o aumento da lentidão nos reflexos e raciocínio. Apesar de sua relevância, as alterações no padrão de sono de crianças e adolescentes são observadas como algo natural e pouco valorizadas por profissionais da saúde como ponto de intervenção.

O advento das telas eletrônicas foi responsável por alterar o padrão de sono entre as crianças e os adolescentes. Zhu et al. (2020) aponta que há um aumento de 12,35% do risco de desenvolvimento de distúrbios do sono em pré-escolares a cada 1h que ela permanece exposta na televisão, sendo recomendado o tempo menor que 1h de exposição diária à televisão. Segundo Dos Santos et al. (2024) o uso de telas por adolescentes brasileiros foi responsável por impactar negativamente a qualidade do sono nos indivíduos que não praticavam atividades físicas ou que praticavam de maneira insuficiente, não impactando de maneira significativa os adolescentes que praticavam exercícios regularmente.

Durante o dia de puericultura na unidade, preparou-se uma educação em saúde na sala de espera voltada para as crianças e os seus responsáveis. De maneira lúdica, todos foram questionados sobre como estava seu sono, se era revigorante ou não. A partir das falas, os acadêmicos puderam identificar alterações no padrão de sono e desenvolverem orientações sobre o cuidado com o sono das crianças juntamente com a distribuição da cartilha sobre o sono.

Figura 03 - Parte externa do *folder* para crianças.



Fonte: Elaboração dos autores.

Figura 04 - Parte interna do *folder* para crianças.

***Higiene do Sono**

A Higiene do Sono é caracterizada como hábitos que promovem uma melhor qualidade do sono de quem os pratica.

Hábitos de Higiene

1. Manter uma **rotina para os cochilos** diurnos das crianças que ainda necessitam em horários semelhantes, evitando os cochilos no final da tarde.
2. **Evitar** bebidas (chocolate, refrigerante, chá mate ou cafeinados) e medicações que contenham **estimulantes próximas à hora de dormir.**
3. Criar uma **rotina para a hora de dormir**, na qual contenha um momento bom e agradável com os pais (ler histórias, ouvir música calma, etc.), sem muitos estímulos.
4. Criar um **ambiente propício ao sono** e recompensar as noites bem dormidas através de elogios.





5. Manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, incluindo finais de semana e feriados (horários regulares).

6. Quando lidar com a criança durante a noite, usar uma luz fraca, falar baixo e ser breve o suficiente, sem estimulá-la.

7. Tentar não deixar a criança adormecer com mamadeiras, leite, chás ou vendo televisão ou em outro lugar que não seja sua própria cama.

8. Faça atividades relaxantes com a criança antes de deitar, como ler, pintar, bordar e escutar música.

9. Evitar levar a criança para **cama dos pais** ou outros lugares para dormir ou acalmar-se.

10. Não permita o uso de celulares ou televisão no período próximo ao momento de dormir e diminua as luzes da casa durante a noite, próximo ao momento de dormir.



Laboratório do Sono - HIPNOS

MEMBROS / DISCENTES

José Eduardo Ferreira Dantas
Josefa Yolanda Vitorio Costas



SIGA NOSSO INSTAGRAM
@HIPNOSUFAL

Responsáveis
Profa. Dr^a Christiane Feitoza
Profa. Dr^a Renise Bastos
Profa. Dr^a Larissa Tenório

Fonte: Elaboração dos autores.

3.3 O Sono dos Universitários

O sono dos universitários, normalmente jovens adultos, é amplamente estudado em todo o mundo (Li et al., 2020; Hasan et al., 2023). O estudo de Vedaa et al. (2019) buscou analisar a correlação entre a insônia, a duração do sono e o desempenho acadêmico de universitários da Noruega e concluiu que a má qualidade do sono está relacionada a um maior índice de reprovação nos exames da universidade, repercutindo em gastos para a educação pública e em transtornos pessoais para os universitários, podendo levar os sujeitos ao fracasso acadêmico.

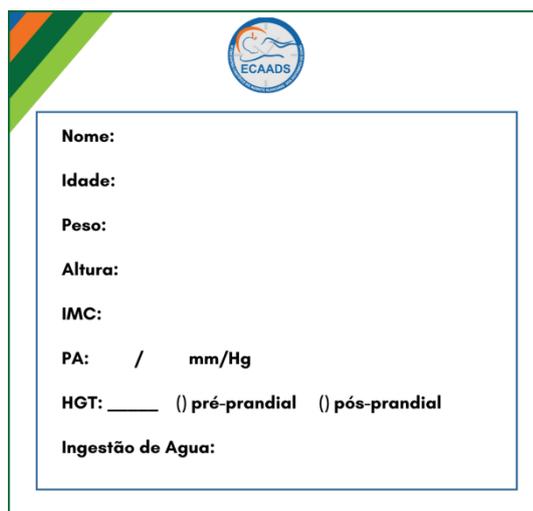
Tendo em vista a relevância da boa qualidade do sono para o desenvolvimento acadêmico dos universitários, formulou-se uma atividade de educação em saúde voltada para esses sujeitos. Estruturou-se então um momento para a realização de orientações e distribuição da cartilha sobre os hábitos de sono, sendo também oferecido a aferição de dados antropométricos, tendo em vista que, segundo Vasconcelos et al. (2013), há uma relação estatisticamente significativa entre um alto índice de massa corporal (IMC), sobrepeso e os dados antropométricos com a má qualidade do sono entre universitários.

Em um estudo que objetivava “identificar a prevalência de ronco e da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) em universitários, correlacionando seu aparecimento ao índice de massa corporal” conduzido por Gonzaga et al. (2020, p.3) no *Campus Arapiraca* da Universidade Federal de Alagoas, local em que uma das ações foi realizada, identificou-se que 32,35% dos universitários que compuseram a amostra relataram a presença de ronco durante o sono, entretanto, o estudo não conseguiu estabelecer uma relação com relevância estatística entre SAOS e o IMC.

Apesar dos resultados do estudo de Gonzaga et al. (2020), a literatura reforça o papel do sono no processo de ganho de peso. Gale, James Williams e Cecil (2024) conduziram uma revisão sistemática que estabeleceu uma relação significativa entre o sobrepeso e a má qualidade do sono, propondo que a má qualidade do sono repercute em um maior acúmulo de tecido adiposo, formulando assim um *continuum* de retroalimentação, já que o sobrepeso piora a qualidade do sono e a má qualidade do sono leva ao ganho de peso.

Na figura 05 é possível observar a ficha de coleta de dados antropométricos e sinais vitais utilizada, nenhum dos dados ficou sob domínio dos pesquisadores, a ficha foi utilizada para registrar os dados e entregar para os universitários interessados juntamente com orientações sobre o autocuidado e o instrumento construído sobre a higiene do sono. A ação se desenrolou no pátio principal da instituição e foram atendidos 112 discentes.

Figura 05 - Ficha para coleta de dados antropométricos.



Nome: _____

Idade: _____

Peso: _____

Altura: _____

IMC: _____

PA: _____ / _____ mm/Hg

HGT: _____ () pré-prandial () pós-prandial

Ingestão de Água: _____

Fonte: Elaboração dos autores.

3.4 Sono dos Adultos

A qualidade do sono dos adultos é influenciada por múltiplos fatores, tanto intrínsecos quanto extrínsecos; sendo assim, é difícil delimitar uma ação de educação em saúde que consiga atingir todos de maneira igual, tendo em vista a pluralidade de situações que impactam no sono o qual eles seguem sujeitos. Desse modo, as ações voltadas para adultos se concentraram em usuários da unidade básica de saúde e de indivíduos que desempenhavam o papel de cuidadores, seja em âmbito hospitalar ou doméstico.

Os adultos saudáveis estão expostos ao mundo do trabalho que, em um contexto de precarização, colabora com a alteração no padrão de sono dos sujeitos. Silva et al. (2023) analisaram o sono de trabalhadoras da enfermagem que atuaram durante a pandemia e observaram que o trabalho num contexto pandêmico estava associado ao desenvolvimento de insônia, privação do sono e pesadelos, colaborando com o adoecimento mental desses trabalhadores. Rocha, Dantas e Feitoza (2023) identificaram, na literatura, a correlação entre má qualidade do sono e o desenvolvimento de burnout em policiais ocasionado por longos períodos de estresse e condições insalubres de trabalho.

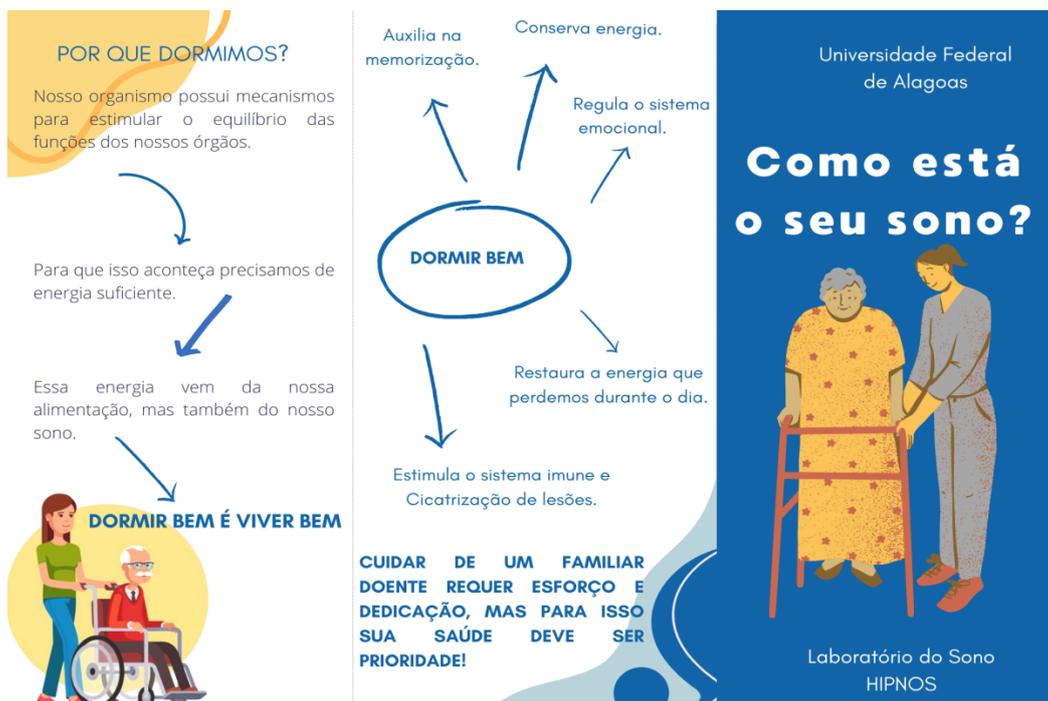
A partir dessas considerações, compreende-se que o trabalho é um fator importante para a qualidade do sono dos trabalhadores, bem como as condições socioeconômicas as quais eles estão expostos. Com isso, as atividades de educação em saúde voltadas a esses adultos levaram em consideração tais particularidades, não generalizando a realização dos hábitos, sugerindo ações de cuidado com o sono que fossem possíveis de serem executadas na realidade observada. As ações de educação em saúde foram conduzidas em três UBS do município que se localizavam em regiões de vulnerabilidade socioeconômica.

Por sua vez, os cuidadores são pessoas responsáveis por oferecer auxílio para indivíduos com alguma enfermidade ou que necessitam de apoio para realizar atividades da vida diária (Brasil, 2008). Dentre os resultados do estudo de Fagundes e Soares (2018), observou-se que 31,6% dos cuidadores estavam insatisfeitos com o sono no período que acompanha um enfermo no hospital; o autor ainda menciona sobre a ambiência e relata que os cuidadores são expostos a estímulos como ruídos e iluminação inadequada, que segundo as evidências científicas são fatores que influenciam o sono. Considerando as

consequências que a privação do sono pode ocasionar associado ao estudo de Perdomo, Cantillo-Medina e Perdomo-Romero (2022) que mostrou que os cuidadores eram maioria do sexo feminino e com vínculo familiar de filho ou esposa, observa-se a necessidade de elaboração de ações de saúde para esse público.

Uma ação em grupo no âmbito da atenção terciária era inviável no ambiente que os alunos estavam inseridos, nesse contexto realizou-se uma educação em saúde à beira leito com os cuidadores. Inicialmente, era feita a pergunta: “como está o seu sono?” Após a escuta qualificada da resposta, eram elucidadas algumas boas práticas para melhorar a qualidade do sono e posteriormente entregava a cartilha com mais informações. Apesar do ambiente da internação dificultar a qualidade do sono, a educação em saúde possibilitou que os cuidadores reflitam sobre a importância da temática e utilizem a ferramenta como um guia para desenvolver estratégias domiciliares para melhorar o tempo de descanso após a alta hospitalar.

Figura 06 - Parte externa do *folder* para cuidadores.



Fonte: Elaboração dos autores.

Figura 07 - Parte interna do *folder* para cuidadores.

Higiene do Sono

A Higiene do Sono é caracterizada como hábitos que promovem uma melhor qualidade do sono de quem os pratica.

Hábitos de Higiene

1. Tenha **horário para dormir** e acordar. Sempre que possível, vá dormir e acorde em horários programados
2. Não consuma **bebidas estimulantes** (café, chocolate, bebidas alcoólicas, e refrigerantes) pelo menos seis horas antes de dormir.
3. Pratique **exercícios físicos**, pelo menos quatro horas antes de ir dormir.
4. Tome **banho de sol** por 15 minutos antes das 10 horas ou após as 16 horas.





5. Fique **longe de telas**, como celulares, televisão e tablets, na cama pelo menos uma hora antes de dormir.
6. Não tire **cochilos maiores que 1 hora** durante a tarde
7. Não usar a cama ou o quarto para outras atividades não relacionadas ao dormir, como trabalhar ou estudar.
8. Faça **atividades relaxantes** antes de deitar, como ler, pintar, bordar e escutar música
9. **Durma só o tempo necessário** para se sentir descansado. Evite dormir por mais de 8 a 9 horas em uma noite.
10. Seu **travesseiro e seu colchão** devem ser **confortáveis**. O quarto deve ter temperatura agradável, ter pouca luz e estar livre de barulho.



Universidade Federal de Alagoas
Campus Arapiraca
Complexo de Ciências Médicas e
Enfermagem - CCME

Laboratório do Sono - HIPNOS



**SIGA NOSSO INSTAGRAM
eHIPNOSUFAL**

Dr^a Christiane Feitoza
Josefa Yolanda Vitório Costa
José Eduardo Ferreira Dantas



Fonte: Elaboração dos autores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, destaca-se a importância de dispor de instrumentos que facilitem a promoção da higiene do sono, contribuindo diretamente para o neurodesenvolvimento infantil e para a promoção da saúde física e mental dos indivíduos em todas as idades. A experiência relatada revelou-se bem-sucedida, evidenciando a necessidade de validar os instrumentos desenvolvidos, além de consolidar o sono como uma temática transversal na atenção à saúde. Isso se justifica por suas significativas influências no processo saúde-doença, já que os distúrbios do sono estão diretamente associados à redução da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. S.; SOUZA, T. A. de; MEDEIROS, A. de A.; SOUZA, J. C. de; BARBOSA, I. R. Fatores associados aos problemas de sono e ao uso de medicação para dormir em brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 68, 25 jul. 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/200912>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BRASIL. **Guia prático do cuidador**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

CASTRO-SANTOS, L.; LIMA, M. de O.; PEDROSA, A. K. P.; SERENINI, R.; DE MENEZES, R. C. E.; LONGO-SILVA, G. Sleep and circadian hygiene practices association with sleep quality among Brazilian adults. **Sleep Medicine: X**, v. 6, p. 100088, dez. 2023. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2590142723000289> Acesso em: 22 abr. 2024.

CAVALCANTE FEITOZA, C.; HENRIQUE DA SILVA, B.; EDUARDO FERREIRA DANTAS, J.; KAROLINE TEIXEIRA LEITE, L.; KARLA RODRIGUES SANTOS, J.; RYKELLY RAMOS DOS SANTOS, B.; GABRIELLY SOARES ARAÚJO, L.; ELIZIARIO DA SILVA NOBRE, I.; ARAÚJO OLIVEIRA BARBOSA ROCHA, M.; YOLANDA VITÓRIO COSTA, J.; FLÁVIA OLIVEIRA DE SANTANA, M.; NATALHIA MAIA DE SOUSA, I. Impacto de intervenções não farmacológicas no sono de indivíduos com parkinson - revisão sistemática. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 11, p. e4114163, 10 nov. 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4163> Acesso em: 22 abr. 2024.

COSTA, S. V. da; CEOLIM, M. F. Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 1, p. 46–52, fev. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342013000100006&lng=pt&tlng=pt Acesso em: 22 abr. 2024.

DOS SANTOS, A. B.; PRADO, W. L.; TEBAR, W. R.; INGLES, J.; FERRARI, G.; MORELHÃO, P. K.; BORGES, L. O.; RITTI DIAS, R. M.; BERETTA, V. S.; CHRISTOFARO, D. G. D. Screen time is negatively associated with sleep quality and duration only in insufficiently active adolescents: A Brazilian cross-sectional school-based study. **Preventive Medicine Reports**, v. 37, p. 102579, jan. 2024. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2211335523004709> Acesso em: 22 abr. 2024.

FAGUNDES, A. P.; SOARES, V. L. Qualidade de vida de cuidadores de pacientes hospitalizados/Patient caregivers life quality inside the hospital. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional - REVISBRATO**, v. 2, n. 4, p. 780–792, 3 nov. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/16223> Acesso em: 22 abr. 2024.

GAJARDO, Y. Z.; RAMOS, J. N.; MURARO, A. P.; MOREIRA, N. F.; FERREIRA, M. G.; RODRIGUES, P. R. M. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 601–610, fev. 2021. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232021000200601&tlng=pt Acesso em: 22 abr. 2024.

GALE, E. L.; JAMES WILLIAMS, A.; CECIL, J. E. The relationship between multiple sleep dimensions and obesity in adolescents: A systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 73, p. 101875, fev. 2024. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1087079223001314> Acesso em: 22 abr. 2024.

GONZAGA, D. B.; CAVALCANTE, E. R. B.; SANTOS, N. D. de S.; BARBOSA, Í. D.; FEITOZA, C. C. Ronco, síndrome da apneia obstrutiva do sono e índice de massa corporal no ambiente universitário. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <http://www.redcps.com.br/detalhes/69/ronco-sindrome-da-apneia-obstrutiva-do-sono-e-indice-de-massa-corporal-no-ambiente-universitario> Acesso em: 22 abr. 2024.

HASAN, H.; SHIHAB, K. A.; MOHAMMAD, Z.; JAHAN, H.; COUSSA, A.; FARIS, M. E. Associations of smartphone addiction, chronotype, sleep quality, and risk of eating disorders among university students: A cross-sectional study from Sharjah/United Arab Emirates. **Heliyon**, v. 9, n. 1, p. e12882, jan. 2023. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2405844023000890> Acesso em: 22 abr. 2024.

INOCENTE, N. J.; INOCENTE, C. O.; INOCENTE, J. J.; NASCIMENTO, E. F. de A.; SANTOS, T. C. de M. M. dos; MARTINO, M. M. F. de. Distúrbios do sono em estudantes universitários. In: VALLE, L. E. L. R. do; CAPOVILLA, F. C. (org.). **Perspectivas em Transtornos do Desenvolvimento Cognitivo-Comportamental, Linguístico e Social**. São Paulo, SP: Memnon Edições Científicas Ltda EPP, 2023.

LI, Y.; BAI, W.; ZHU, B.; DUAN, R.; YU, X.; XU, W.; WANG, M.; HUA, W.; YU, W.; LI, W.; KOU, C. Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: a cross-sectional survey. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 18, n. 1, p. 210, 1 dez. 2020. Disponível em: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01465-2> Acesso em: 22 abr. 2024.

MARQUES, D. K. A.; MOREIRA, G. Â. C.; NÓBREGA, MML da. Analysis of the horta's basic human needs theory. **Rev enferm UFPE [Internet]**, v. 4, p. 481-8, 2008. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1032653>. Acesso em: 22 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade. Genebra: 2019. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/311664>. Acesso em: 19 abr. 2024.

PAIVA, T.; PINTO, H. R. Clínica do sono da criança e do adolescente. In: **O sono e a Medicina do Sono**. 1. ed. Barueri: Minha Editora, 2014.

PERDOMO, C. A. R.; CANTILLO-MEDINA, C. P.; PERDOMO-ROMERO, A. Y. Competência do cuidar e seu impacto na qualidade de vida de cuidadores. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 22 fev. 2022. Disponível em: <https://acta-ape.org/article/competencia-do-cuidar-e-seu-impacto-na-qualidade-de-vida-de-cuidadores/>.

POLIT, D.F.; BECK, C.T. HUNGLER, B.P. **Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ROCHA, M. A. O. B.; DANTAS, J. E. F.; FEITOZA, C. C. ASSOCIAÇÃO ENTRE A MÁ QUALIDADE DO SONO E SINTOMAS CARACTERÍSTICOS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS MILITARES. *In: Anais do V Congresso de Inovação e Tecnologia em Diagnóstico Laboratorial no Agreste Alagoano; V Encontro Científico do Agreste Alagoano dos Distúrbios do Sono: III Meeting do grupo sono Alagoas*. Arapiraca: LabMeg, HIPNOS, UFAL, Campus Arapiraca, 2023. Disponível em: https://arapiraca.ufal.br/pesquisa/cintec/anais-5cintec_ecaads.pdf Acesso em: 22 abr. 2024

SANTOS, M. A. dos; CONCEIÇÃO, A. P. da; FERRETTI-REBUSTINI, R. E. de L.; CIOL, M. A.; HEITHKEMPER, M. M.; CRUZ, D. de A. L. M. da. Non-pharmacological interventions for sleep and quality of life: a randomized pilot study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, 14 nov. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692018000100379&lng=en&tlng=en Acesso em: 22 abr. 2024.

SILVA, F. H. L. da. Funções e regulação do sono. *In: O sono e a Medicina do Sono*. 1. ed. Barueri: Minha Editora, 2014. p. 5–19.

TAVARES, M. F. G. Qualidade do sono e o ritmo circadiano em idosos ≥ 65 anos. 2022. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033350620303231> Acesso em: 22 abr. 2024. Acesso em: 19 abr. 2024.

VASCONCELOS, H. C. A. de; FRAGOSO, L. V. C.; MARINHO, N. B. P.; ARAÚJO, M. F. M. de; FREITAS, R. W. J. F. de; ZANETTI, M. L.; DAMASCENO, M. M. C. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 4, p. 852–859, ago. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000400012> Acesso em: 22 abr. 2024.

ZHU, R.; FANG, H.; CHEN, M.; HU, X.; CAO, Y.; YANG, F.; XIA, K. Screen time and sleep disorder in preschool children: identifying the safe threshold in a digital world. **Public Health**, v. 186, p. 204–210, set. 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033350620303231> Acesso em: 22 abr. 2024.

Artigo enviado em: 24/11/2024

Artigo aceito para publicação em: 15/12/2024.