

NOME: SARAH CRISTINA VIEIRA

TÍTULO: DISTÚRBIOS DO SONO EM INDIVÍDUOS ASSISTIDOS NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE E PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE DIVINÓPOLIS.

AUTORES: NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR, SARAH CRISTINA VIEIRA, SARAH CRISTINA VIEIRA, LAYRA FERNANDA MARTINS, JACQUELINE ALVES, NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEX

PALAVRA CHAVE: SONO, DISTÚRBIOS DO SONO, HIGIENE DO SONO, QUALIDADE DE VIDA.

#### RESUMO

O objetivo do trabalho é conscientizar e orientar indivíduos quanto à importância e a presença de distúrbios do sono (DS) por meio da higiene do sono (HS), no contexto biopsicossocial.

Foram realizados quatro encontros com 33 participantes, em duas Unidades Básicas de Saúde de Divinópolis-MG, a fim de apresentar a importância do sono e introduzir a prática de HS. O tema foi abordado através de rodas de conversa, dinâmica e promoção de saúde individualizada. Foram fornecidas cartilhas de aprendizagem, os participantes experimentaram técnicas de relaxamento e alongamentos que favorecem o sono restaurador e eficiente.

Com esse projeto a universidade consegue alcançar as necessidades da comunidade, pois compartilha os estudos desenvolvidos na instituição, promovendo conhecimento científico, cultural e social, transformação de mentalidade e conduta, sendo assim responsável pela formação de indivíduos mais saudáveis que podem disseminar o aprendizado adquirido, diminuindo as taxas de comorbidades, colaborando com a construção de uma sociedade mais digna. Além disto, a vivência e a experiência prática de projetos ajudam os alunos no processo de capacitação profissional e pessoal, proporcionando confiança e postura crítica exigida pelo cotidiano.

Os DS são considerados atualmente um problema de saúde pública mundial, pois afetam a qualidade de vida do indivíduo e influenciam na morbimortalidade. Alguns desses distúrbios podem ser evitados por meio da HS, um método simples, barato e não farmacológico, que visa à reeducação de hábitos prejudiciais ao sono. Pesquisas apontam que esse método promove bons padrões de sono e de saúde.

Por meio de visitas domiciliares, os participantes relataram que as medidas da HS proporcionaram bem estar e disposição para realizarem as atividades de vida diária. Esse resultado pode ser aplicável como planejamento e implementação de políticas públicas, com programas destinados a controlar os DS e seu impacto sobre indivíduos e sociedades.