

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, MARCELLA OLIVEIRA RODRIGUES, JACQUELINE ALVES, CÍNTIA APARECIDA SANTOS, LUÍSA TEIXEIRA PASQUALOTTO, WALQUÍRIA DA MATA SANTOS, MARCO TÚLIO TAVARES SEIXAS, MARCOS EUGENIO MATTOS ROCHA FARIA, NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

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

RESUMO

O objetivo do trabalho é apresentar, conscientizar e orientar indivíduos assistidos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS's) e Programa Saúde da Família (PSF's) em Divinópolis, quanto à qualidade e a presença de distúrbios do sono, considerados atualmente um problema de saúde pública mundial, afetando a qualidade de vida e influenciando a morbimortalidade.

Foram realizados 3 encontros no Salão Paroquial São José Operário, em Divinópolis, a fim de orientar a população sobre a qualidade e distúrbios do sono e introduzir a prática da Higiene do Sono, composto por um conjunto de orientações que visam à reeducação de hábitos referentes ao sono. O tema foi abordado através de roda de conversa e dinâmicas. Foram entregues cartilhas informativas sobre a higiene do sono e proposto um diário sobre as atividades de vida de diária e de sono realizadas, no período de dois meses para comparação dos resultados. Além disso, ocorre quinzenalmente via telefone o acompanhamento com os participantes, os quais relatam melhora na qualidade do sono.

Os participantes foram recrutados pelos alunos do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Divinópolis a partir de UBS's e PSF's pelo projeto de pesquisa de mesmo nome que foi realizado nestes locais, no qual todos os indivíduos foram avaliados clinicamente e responderam aos questionários que avaliaram a qualidade do sono, presença de distúrbios do sono e qualidade de vida.

Dos 123 indivíduos contatados, apenas 11 compareceram, ficando a percepção de uma população ainda voltada para o modelo biomédico de saúde. Pode-se afirmar que a vivência e experiência prática de projetos favoreceram aos alunos maturidade profissional e pessoal, proporcionando confiança e postura crítica exigida pelo cotidiano. Os resultados de projetos podem ser aplicáveis como planejamento e implementação de políticas públicas, com programas destinados a controlar os distúrbios do sono e seu impacto sobre indivíduos e sociedade.