



DE 24 A 27 DE SETEMBRO DE 2014
HOTEL PRODIGY . ARACAJU . SERGIPE

Trabalhos Científicos

Título: A Demonstração Prática Para Melhoria Do Sono, Irritabilidade, Ansiedade E Concentração Em Adolescentes.

Autores: LUZIA CHAVES DE SOUZA COSTA (SERVIÇO DE APOIO MULTIDISCIPLINAR AO ADOLESCENTE (SAMA/PMPE)); ALINE DE PAULA CAETANO PEREIRA (FACULDADE SÃO MIGUEL - PERNAMBUCO); VANESSA FARIAS OLIVEIRA BIANCHI (FACULDADE SÃO MIGUEL - PERNAMBUCO)

Resumo: Objetivos: Melhorar a qualidade do sono de pacientes adolescentes; orientar sobre técnicas de relaxamento corpóreo; introduzir conhecimentos de técnicas de respiração e exercícios da Medicina Chinesa. Metodologia: Estudo demonstrativo e exploratório com orientações e exercícios para induzir o sono realizado com pacientes do Serviço de Atendimento Multidisciplinar ao Adolescente (SAMA - Hospital da PMPE) no período de janeiro de 2013 a abril de 2014. Resultados: Nosso estudo identificou uma incidência alta de pacientes adolescentes (de 13 a 19 anos) com inversão do ritmo normal do sono, desde 1 a 2 horas até 4 a 6/noite, e em alguns casos com hipersonia de 11 a 12 horas/dia. Este prognóstico levou a sintomas como cefaleia, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de aprendizado, depressão e distúrbios comportamentais. Devido à necessidade de estimular a volta do ritmo circadiano do sono criamos em nosso serviço uma série de práticas de respiração de relaxamento com base na medicina chinesa: sendo uma rápida (de 15 segundos) e outra lenta (35 segundos). Iniciamos explicando a necessidade de ter um sono saudável com oito horas diárias induzindo-os à reeducação do sono. Realizamos grupos semanais do Curso de Medicina Chinesa (CMC) durante três a quatro semanas em média. Começamos com a respiração básica de relaxamento corpóreo para reduzir a ansiedade. Associamos uma série de movimentos que ajudam a iniciar o sono. Acrescentamos a orientação de manobras de alongamentos rápidos para um despertar com mais energia, associados com música prazerosa. Conclusões: Os adolescentes atendidos pelo serviço relataram melhoria progressiva dos sintomas. Ressaltamos que a técnica da respiração se mostrou eficaz também nos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Pânico e Transtorno de Ansiedade e Depressão (TAD).