



Trabalhos Científicos

Título: Higiene Do Sono: Esclarecer Para Conscientizar

Autores: ANA LÚCIA DO RÊGO RODRIGUES COSTA (UNICHRISTUS); EDVIRGENS MARIA DOS SANTOS MATOS (UNIFOR); SÉRGIO MATEUS RODRIGUES COSTA (UNIFOR); BRUNA DANIELLE PAULA DA PONTE (UNICHRISTUS); GABRIELLA ENÉAS PERES RICCA (UNICHRISTUS); ÍTALO DA SILVA BARBOSA (UNICHRISTUS); GERARDO MARCÍLIO ROCHA JÚNIOR (UNICHRISTUS); ILANA FROTA PONTES CANUTO (UNICHRISTUS); ISADORA MEMÓRIA AGUIAR FERREIRA (UNICHRISTUS); LUCAS SANTOS GIRÃO (UNICHRISTUS)

Resumo: Introdução: Higiene do sono refere-se à abordagem que propicia ambiente e condições que permitam sono saudável, sendo importante para prevenção de doenças do sono. (BALBANI, 2005). Objetivo: Conscientizar pais e responsáveis de crianças a respeito da importância da higiene do sono, devido seu impacto no desenvolvimento infantil. Métodos: Trata-se de um relato de experiência de projeto de Pesquisa, após grupo focal realizado na comunidade, desenvolvido por acadêmicos de Medicina, com pais e responsáveis de 60 crianças entre 3 a 6 anos de idade em creche filantrópica. Realizou-se exposição dialogada com pais acerca do tema. Ressaltou-se a importância de hábitos de sono saudáveis e suas repercussões no desenvolvimento da criança. Posteriormente, distribuiu-se panfletos que continham passos a serem seguidos para um sono saudável. Após, trabalhou-se com as crianças utilizando atividades lúdicas, como contação de histórias e uso de imagens, para demonstrar a importância do bom sono para o crescimento e a aprendizagem. Resultados: As atividades estimularam a prática de hábitos saudáveis relacionados à higiene do sono tanto por pais quanto crianças. Em seguida, os próprios pais tiraram dúvidas sobre o assunto com os realizadores. Em relação às crianças, o resultado foi percebido através de citação, por elas, de hábitos que tornam o sono tranquilo e benéfico à saúde nas atividades subsequentes. Conclusão: Percebeu-se que as atividades realizadas tiveram um impacto positivo, estimulando a prática de hábitos saudáveis, relacionados à higiene do sono, nos pais e responsáveis, como também nas crianças. O fato de ser um assunto curioso e desconhecido pela comunidade em questão é uma justificativa para tal sucesso, além da forma em que foi exposto para ambos os públicos. Este assunto deverá ser abordado em projetos subsequentes.