

DURMA BEM, MEU BEM! UM PROJETO DE EXTENSÃO VOLTADO À PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS DE SONO NA INFÂNCIA

Débora Cristina Aquino Pinheiro, Maria Laura Nogueira Pires, Rafaela Luana Câmara, Ananda Carlini de Almeida, Gabriella Rodrigues Oliveira, Renatha El Rafihi-Ferreira.

UNESP- Universidade Estadual Paulista - Faculdade de Ciências e Letras – Assis.

Projeto de Extensão: A Infância e o Sono

Este projeto tem como objetivo principal disseminar, de maneira contínua, informações sobre a importância do sono, as principais parassonias que acometem crianças e formas de manejo por meio da elaboração e distribuição de oferecimento de palestras para grupos de pais e público interessado.

Problemas do sono são comuns em crianças e variam conforme a idade, podendo se manifestar como dificuldade para dormir, de permanecer dormindo, pesadelos, terror noturno, insônia e sonambulismo. Os resultados de nossas pesquisas (1) mostram que numa base habitual (1 a 2 vezes por semana), uma em cada duas crianças apresenta dificuldade para adormecer e uma em cada três desperta várias vezes durante a noite e se mostra sonolenta durante o dia. O estabelecimento de rotinas pré-sono e hábitos de higiene do sono - conjunto de práticas e presença de estímulos que preparam as pessoas para bem dormir, permitindo sua duração suficiente - são efetivas na resolução de grande parte dos problemas de sono da infância. Objetivo: Este projeto tem como objetivo principal disseminar, de maneira contínua, informações sobre a importância do sono para a saúde das crianças, levando também informações a respeito das principais parassonias que acometem crianças e formas de manejo. Métodos: a) elaboração e distribuição de folhetos/painéis dirigido aos pais com conteúdo sobre aspectos gerais do sono, pesadelos e medo noturno; b) oferecimento de palestras para grupos de pais e público interessado, tal como profissionais envolvidos com a educação infantil; c) oferecimento de um programa de atendimento a pais de crianças com problemas de sono; d) elaboração e distribuição de material dirigido às crianças, visando o estabelecimento autônomo de rotina e hábitos de higiene do sono. Resultados: Foi elaborado o material “Durma Bem, Meu Bem”, em formato de gibi, com informações sobre rotina e hábitos de higiene do sono, dirigido às crianças e o material “O sono da Criança”, com informações gerais sobre o sono da criança, medos noturnos, pesadelos, sonambulismo, terrores noturnos, crianças que dormem com os pais e a importância do estabelecimento de uma rotina pré-sono. Este material é dirigido à pais e profissionais que lidam com a infância. Considerações finais: Pesquisas demonstram que na maioria dos casos, os problemas comportamentais do sono em crianças decorrem da aprendizagem de hábitos inadequados relativos ao sono e que intervenções comportamentais que encorajam mudanças nos estilos parentais, o estabelecimento de rotinas pré-sono e hábitos de higiene do sono são efetivas na resolução destes problemas (2). Neste sentido, pais e profissionais bem informados terão maiores chances de ajudarem suas crianças a desenvolverem comportamentos saudáveis, prevenindo algumas de suas principais parassonias. A diversidade da equipe executora, composta hoje por alunas de graduação em Psicologia, do primeiro e quarto anos, tem levado a uma rica troca de experiências, de desenvolvimento de habilidades, e uma vivência da relação teoria-prática sobre saúde e sua promoção. Durante as intervenções com as crianças, percebemos que elas participam das atividades com alegria, em sintonia com a maneira lúdica como é apresentado o conteúdo sobre o sono e rotina do dia a dia no Gibi Durma Bem, Meu Bem. A distribuição dos folhetos informativos à população adulta em geral tem sido uma ação bem recebida. Temos tido a percepção de que há uma carência sobre informações sobre o sono da criança e seus problemas mais comuns, e os pais mostram-se bastante interessados no nosso material. Consideramos que, por meio da apropriação de conceitos sobre o sono infantil, sua importância para a saúde emocional e física da criança, e seus principais problemas, estamos contribuindo para aumentar a competência parental no cuidado à sua criança. O atendimento de mães e pais de crianças pré-escolares com problemas de sono de ordem comportamental, uma iniciativa pioneira em nossa região, vem recebendo ótima aceitação e procura, e entendemos como um benefício que se soma às outras ações realizadas pelo CPPA à sociedade assisense no cuidado à criança.

- Referências

1. PIRES, M.L.; CÂMARA, R.L.; VILELA, C.B. Pires MLN, Vilela C, Câmara RL. “Desenvolvimento de uma medida de hábitos de sono e aspectos da prevalência de problemas comportamentais de sono na infância: uma contribuição”. Em: Processos Clínicos e Saúde Mental (NS Filho, DP Ribeiro, HR Rosa, organizadores). Editora Vetor/Editora Unesp, pp167-192, 2012

2. FERREIRA, R. E. R.; SOARES, M. R. Z.; PIRES, M. L. N. De volta ao sono: aspectos comportamentais e cognitivos da insônia. In: M.M.C. Hubner; M.R.Garcia, P.R. Abreu, E.N.P. Cilo; P. Bordini Faleiros. (Eds.). Sobre Comportamento e Cognição: Avanços recentes das aplicações comportamentais e cognitivas. Santo André: ESETec Editores Associados, 2010, 75-84.