



Intervenções não farmacológicas promotoras de sono na prevenção do *delírium* na pessoa adulta/idosa em situação crítica

Catarina Barata¹; Marta Arsénio¹; Sérgio Deodato²; Filipa Veludo²;

¹ Mestranda em Enfermagem na Especialização em Enfermagem Médico Cirúrgica na Área da Pessoa em Situação Crítica pela Universidade Católica Portuguesa;

² PhD, Escola de Enfermagem de Lisboa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa; Centro de Investigação Interdisciplina em Saúde

Introdução

O *delírium* é uma complicação frequente e um fator preditivo de mau prognóstico para o doente crítico. O tratamento não farmacológico assenta na prevenção de fatores evitáveis responsáveis pelo desenvolvimento de *delírium*. O sono é reconhecido como fator de risco potencialmente modificável, tendo influência sobre a recuperação do doente crítico, pelo que a implementação de intervenções que promovam o sono em unidade de cuidados intensivos é imprescindível de forma a melhorar os resultados de saúde.

Objetivo

Mapear intervenções não farmacológicas promotoras de sono na prevenção de *delírium* na pessoa adulta/idosa em situação crítica.

Resultados

1 Controlo Ambiental

▶ Controlo da Luminosidade

Período Diurno:

- Acender as luzes em quartos pouco iluminados para promover a vigília;
- Permitir a presença de luz natural e a sua manutenção no ambiente do doente (promove ritmo circadiano).

Período Noturno:

- Diminuir a intensidade das luzes ou utilizar luz de cabeceira durante as horas típicas de sono;
- Utilizar máscara ocular.

▶ Controlo do Ruído

- Gerir o ambiente de forma a colocar os doentes mais fragilizados num ambiente com menos ruído, essencialmente no período noturno;
- Ajustar os alarmes em modo noturno entre as 23-7h;
- Reduzir o tom de voz perto do quarto do doente (pelos profissionais de saúde e pelas visitas);
- Reduzir o menor número de interrupções do padrão de sono por estímulos externos;
- Utilizar tampões auriculares.

2 Planeamento dos cuidados

- Promover no mínimo um período de 4-8h de sono noturno;
- Orientar o doente em todas as vertentes (através de quadros brancos, relógio e calendário);
- Discutir com o doente relativamente à hora desejada para dormir;
- Utilizar aromaterapia;
- Realizar massagens relaxantes (pés e costas);
- Utilizar outras técnicas de relaxamento como a musicoterapia;
- Promover ciclos de vigília diurnos.

3 Gestão dos cuidados

- Agrupar cuidados (atividade e estimulação no período noturno deve de ser limitada);
- Concluir os procedimentos de cuidados antes das 23h ou adiar a sua conclusão para depois das 8h;
- Limitar o número de interrupções do sono;
- Restringir cuidados não urgentes entre as 0-4h,

Metodologia

Scoping Review

QUESTÃO DE PESQUISA

Quais as intervenções não farmacológicas promotoras de sono na prevenção de *delírium* na pessoa adulta/idosa em situação crítica?

BASE DE DADOS

CINAHL, Medline, Cochrane, Scopus, Web of Science, BASE, ProQuest e RCAAP

TIPOS DE ESTUDO

Quantitativos, qualitativos ou mistos, revisões sistemáticas, literatura cinzenta, textos e artigos de opinião. Sem limite temporal. Estudos em português, espanhol ou inglês

TOTAL DE 182 ARTIGOS ENCONTRADOS

SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Exclusão de: 95 artigos duplicados; 69 artigos após leitura do título e resumo; 10 artigos que não cumprem os critérios de inclusão.

Incluídos ainda 6 artigos disponíveis por via de outros métodos

TOTAL DE 14 ARTIGOS INCLUÍDOS

Conclusão

Identificaram-se intervenções não farmacológicas sistematizadas em 3 categorias – Controlo Ambiental, Planeamento de Cuidados e Gestão de Cuidados. A evidência defende a implementação do conjunto de intervenções descritas como padrão na construção do plano de cuidados.

Referências

