

PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE SONO SAUDÁVEIS: UM PROJETO DE ESTÁGIO

AUTORES: Ana Patrícia Moita Dias, Universidade Católica Portuguesa: s-apmdias@ucp.pt; Professora Doutora Fernanda Loureiro, Universidade Católica Portuguesa

INTRODUÇÃO: A alternância entre a vigília e o sono constitui um ritmo fundamental à espécie humana, particularmente na infância (Sociedade Portuguesa de Pediatria [SPP], 2017). Um sono adequado é essencial para o crescimento, desenvolvimento, saúde da criança e bem-estar familiar (OE, 2023). Apesar de ser um tema presente no Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (DGS, 2013), sabe-se que os problemas de sono são muitas vezes subvalorizados e subdiagnosticados (Rangel et al., 2015).

METODOLOGIA: Recorreu-se à metodologia de projeto (Leite et al., 2001) em distintas fases: diagnóstico de situação operacionalizado no contexto através da observação e da reflexão crítico-reflexiva, definição de objetivos, planeamento, execução e avaliação e divulgação de resultados. O projeto foi implementado numa unidade de saúde familiar onde decorreu o estágio integrado no curso de mestrado em enfermagem de saúde infantil e pediátrica.

OBJETIVOS:

Objetivo geral: Desenvolver competências como Enfermeira Especialista de Saúde e Pediátrica (EESIP) no âmbito dos cuidados de saúde primários, focalizada na área do sono infantil.

RESULTADOS

Objetivo Específico

Capacitar a criança/jovem e os seus pais/familiares para a aquisição ou promoção, respetivamente, de hábitos de sono saudáveis.

Capacitar a equipa multidisciplinar para a promoção de hábitos de sono saudáveis no âmbito da CSIJ.

Atividades Realizadas

Desenvolvidas > de 15 consultas de enfermagem nas diferentes idades previstas pela DGS (2013), nas quais a problemática do sono foi sempre abordada.

Desenvolvidos 4 folhetos informativos sobre a promoção de hábitos de sono saudável ao longo da infância e um folheto sobre o *jet lag* social; planeada e implementada a ação de formação direcionada aos profissionais de saúde.

Competência Desenvolvida

Competência específica do EESIP “assiste a criança/jovem com a família, na maximização da sua saúde”.

Competência específica do EESIP “assiste a criança/jovem com a família, na maximização da sua saúde”.

CONCLUSÃO: A temática do sono é uma temática sensível aos cuidados do EESIP. A utilização da metodologia de projeto permitiu o diagnóstico de situação e consequente implementação de intervenções adaptadas às necessidades do contexto de estágio. As atividades permitiram o desenvolvimento de competências comuns do enfermeiro especialista e competências específicas do EESIP.