

Fernando Jeferson Queiroz dos Santos¹; Vitoria Thais da Silva¹; Yasmin Joyci Nogueira Regis¹; Luiz Paulo Nunes Neto¹; Rafaella Rayane Nunes Silva¹; Maria Carolina Oliveira Barros¹; Cibelly Pereira Teixeira¹; Clara Beatriz Rodrigues dos Santos²; Ana Júlia Severo Epifânio²; Suzana Carneiro Azevedo Fernandes³

¹Discentes do curso de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), Membro do Programa de Educação Tutorial em Enfermagem (PETEM), Mossoró, Rio Grande do Norte.

²Discentes do curso de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).

³Docente do curso de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), Tutora do Programa de Educação Tutorial em Enfermagem (PETEM), Mossoró, Rio Grande do Norte.

DOI: 10.47094/HICNNESP.2021/154

RESUMO

Este artigo trata-se de um relato de experiência acerca de uma prática de educação em saúde intitulada “Tenda do Sono” desenvolvida com um grupo de adolescentes, estudantes de uma escola municipal. O objetivo do artigo é expor a realização das atividades de educação em saúde para com os alunos de uma Escola Municipal no município de Mossoró/RN referente às questões de ciclo do sono e higiene do sono. Foram realizadas duas sessões grupais através da plataforma do Google Meet, no período de novembro de 2020. Durante o encontro, pode-se notar essas dificuldades que os alunos apresentaram em relação à higiene no sono. A ação ocorreu de forma exitosa, tendo uma excelente aceitabilidade pelos participantes, que conseguiram esclarecer suas dúvidas acerca da higiene do sono, como também obtiveram diversas dicas e sugestões de como manter uma rotina de sono saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Educação em saúde. Adolescência. Sono.

ÁREA TEMÁTICA: Educação em Saúde.

INTRODUÇÃO

A educação em saúde é amplamente realizada por profissionais em unidades básicas, por acadêmicos e professores dos mais diversos cursos da área da saúde, sendo uma estratégia preconizada pelo Ministério da Saúde como método de prevenção de agravos e promoção à saúde (BRASIL, 2018).

A escola torna-se um ambiente propício para o desenvolvimento de ações que conscientizem os indivíduos na promoção de saúde e na melhoria da qualidade de vida, através de iniciativas de educação realizadas pelo setor saúde (CERQUEIRA, 2007). A relação do sono com o aprendizado é crucial para que o indivíduo consiga produzir seu conhecimento de forma crítica. No contexto escolar, a compreensão desse processo é essencial para garantir que as aulas sejam eficientes (OLIVEIRA, 2019).

A adolescência é uma fase marcada por importantes mudanças comportamentais, biopsicossociais e cognitivas inclusive em relação ao padrão do ciclo vigília-sono (CIAMPO, 2012). Além disso, a atual conjuntura da COVID-19 modificou de forma intensa a rotina dos estudantes que antes possuíam o ambiente escolar presente em seu dia a dia.

Em consonância a isso, os alunos e professores da disciplina Educação em Saúde do curso de Enfermagem vinculado ao Departamento de Enfermagem (DEN) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), planejaram a realização de uma intervenção em uma escola municipal, promovendo práticas educativas para alunos da instituição.

Para tanto, o objetivo deste estudo é relatar como ocorreu a realização das atividades de educação em saúde para com os alunos de uma Escola Municipal referente às questões de ciclo do sono e higiene do sono. Desse modo, o destaque para essa intervenção encontra-se em ressaltar a importância da transmissão de informações sobre educação em saúde destinado ao ciclo do sono no estilo de vida desses estudantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência com perspectivas de narrar a vivência das ações de educação em saúde realizadas com alunos do 9º ano do ensino fundamental de uma Escola Municipal do município de Mossoró - Rio Grande do Norte.

A prática de educação em saúde foi realizada através de uma ação educativa, que aconteceu por meio da plataforma Google Meet no dia 17 de novembro de 2020, com a temática central: “Importância da Qualidade do Sono no Processo de Aprendizagem”.

Em concordância com a temática supracitada, foi apresentado aos alunos a utilização de um aplicativo para *smartphone* chamado “Monitor do sono: trilha do ciclo do sono, análise”, o qual pode ser baixado e instalado através do sistema operacional Android.

No dia 24 de novembro de 2020 foi realizado o segundo dia de ação com a temática “uma abordagem sobre a influência do uso de tecnologias e jogos virtuais”, e como estes podem influenciar na diminuição das horas de sono, conseqüentemente, no processo ensino-aprendizagem. Foi orientado, aos alunos presentes no segundo dia de ação, uma auto meditação de relaxamento, em que os estes pudessem aplicar essa prática antes do horário do adormecimento.

O processo avaliativo das práticas de Educação em Saúde se deu pelo feedback por parte dos alunos e docentes da escola através de um instrumento avaliativo semiestruturado respondido através do Google Forms contendo questionamentos acerca do processo de ensino-aprendizagem, metodologias utilizadas e sugestões de melhora.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro dia de ação (17/11/2020) iniciou-se com a abordagem da temática central “Importância da qualidade do sono no processo de aprendizagem”. Os alunos demonstraram bastante interesse para discussão da temática supramencionada e foram participativos no decorrer da apresentação dos acadêmicos.

Foram abordadas as seguintes temáticas: o que é o sono? a importância de estabelecer uma rotina de descanso; relação entre sono e aprendizagem; o que é higiene do sono?; o que fazer para melhorar a qualidade do sono. Após trabalhar as temáticas norteadoras, foi aplicado um questionário para identificar o perfil dos alunos e se os esses apresentavam dificuldade de concentração ou diminuição nas horas de sono.

Analisando os resultados obtidos a partir da pergunta “tem dificuldade em se concentrar?” viu-se que dos 17 alunos, 17,6 % apresentam dificuldade em se concentrar e que 29,4% não souberam definir ao certo se “sim” ou se “não”. A porcentagem de pessoas que têm dificuldades em concentrar-se pode estar diretamente relacionada ao sono/vigília desses indivíduos pois segundo Antunes (2008) uma consequência da privação de sono é a diminuição de motivação e interesse e diminuição da capacidade de concentração.

Foi questionado sobre os horários em que os alunos costumam dormir, tendo em vista, que isso pode influenciar diretamente nas horas de sono bem como o rendimento dos estudos no dia posterior. A partir das respostas percebeu-se que a maioria dos alunos dormem entre 23h e 00h, sendo que 41,2% dormem às 23h e 29,4% dormem às 00h. Concomitante a isso, Martinez (2008) aborda que o dormir e acordar tardio, na maioria das noites, geralmente com atraso de mais de 2h além dos horários aceitáveis ou adequados para o adormecer promove dificuldade para iniciar o sono. Permitir que prossiga no horário de preferência individual, pode fazer com que o ritmo circadiano seja retardado de forma contínua e prolongada, afetando a vida social do indivíduo.

Questionou-se sobre quantas horas em média cada aluno dormia por noite e foi identificado que 17,6% dos alunos dormem de 6 a 7h, isso pode ser entendido como uma problemática, pois de acordo com Moreno (2003) jovens e adolescentes devem dormir pelo menos de 7 a 8h por dia, já que ao estabelecer uma rotina constante de horários inadequados podem trazer danos à saúde.

Em concomitância a isso, tem-se um importante fator que influencia diretamente na diminuição das horas de sono, o uso das tecnologias. Para tanto, uma das perguntas do questionário aplicado estava voltada para o tempo de distanciamento das tecnologias antes do horário de dormir. Foi possível perceber que 41,2% dos 17 alunos que responderam o questionário apontaram que ficam

com o celular até dormir, isso é bastante preocupante. Em consonância com o estudo de Anra (2017) o uso de telefones celulares está relacionado à saúde e parte da mídia eletrônica está relacionada a distúrbios do sono.

No segundo dia de ação (24/11/2020), com base no contato anterior com os alunos, foi trabalhado a temática “Influência do uso de tecnologias e jogos virtuais e como estes podem influenciar na diminuição das horas de sono, conseqüentemente, no processo ensino-aprendizagem”.

Nessa ação, buscou-se abordar a temática mencionada anteriormente de forma dinâmica e de fácil compreensão para todos, sendo assim, foram discutidas as seguintes questões: a relação entre adolescência e o uso de tecnologias; a tecnologia em contraste com a aprendizagem; a relação entre o uso das tecnologias e o os distúrbios de sono; os impactos dos jogos virtuais. Por fim, foi executado um momento meditativo com o objetivo de apresentar a prática integrativa aos estudantes, além da aplicação de um questionário com intuito de identificar a qualidade do sono desses alunos.

Ao analisar os resultados alcançados, percebeu-se que dos 15 alunos, 40% dos referidos avaliam a qualidade do seu sono como mediana; 26,7% consideram-se muito boa e 26,7% boa. Podemos analisar que uma das causas para o resultado dessa porcentagem de 40% é devido ao reflexo de uma das respostas computadas no primeiro questionário feito com os alunos, o qual a maioria desses estudantes respondeu que fica no celular até dormir, isso explica o porquê a qualidade desse sono é falha.

Questionou-se também quantas horas normalmente esses alunos utilizavam aparelhos eletrônicos durante o dia, sabendo que a utilização em excesso desses aparelhos podem causar sérios danos à saúde e prejuízos no rendimento escolar. A partir da pergunta “Quantas horas em média você usa o celular, tv, computador/notebook e/ou console (videogame) durante o dia?” percebeu-se que 40% dos alunos utilizam aparelhos eletrônicos entre 08h a 12h por dia; 26,7% menos de 12 horas, 20% de 0 a 4 horas e 13,3% entre 04h a 08h durante o dia.

Conforme o questionamento anterior, foi possível concluir que os estudantes utilizavam aparelhos tecnológicos durante grande parte do dia. Com base nisso, tornou-se necessário questionar o quanto o uso desses aparelhos vinham interferindo na qualidade de sono desses indivíduos, conseqüentemente, foi preciso compreender se em algum momento, os alunos deixaram de dormir para usar o celular. Diante do questionamento “em algum momento já deixou de dormir ou adiou a hora de ir dormir para continuar utilizando o celular ou outro aparelho tecnológico?” concluiu-se que 53,3% dos estudantes responderam com “sim, às vezes” essa grande maioria já deixou o sono pendente ou trocou seu horário de descanso/sono para utilizar o celular.

Em relação a utilização do aplicativo “Monitor de sono-trilha do ciclo do sono, análise” observou-se que esse recurso metodológico despertou interesse da grande maioria dos alunos, uma vez que estes demonstraram preocupação com sua qualidade do sono após o uso do aplicativo.

Por fim, foi questionado através do formulário, como os alunos avaliaram a ação e percebeu-se a partir das respostas dos alunos que a ação influenciou de forma positiva, já que 80% dos discentes atribuíram nota máxima. Além disso, atentando para um resultado geral de todos os questionamentos, pode-se perceber que os alunos tiveram uma interação positiva com a temática e com as metodologias adotadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim sendo, a partir dos relatos e dos resultados obtidos, existe a necessidade de discutir sobre essa temática com eles, com o intuito de conscientizar os discentes sobre a importância de um sono regular. Em síntese, a ação ocorreu de forma exitosa, tendo uma expressiva aceitabilidade pelos participantes, que conseguiram esclarecer suas dúvidas acerca da higiene do sono, como também obtiveram diversas dicas e sugestão de como manter uma rotina de sono saudável e adequada para o período da adolescência, que é repleto de mudanças psicológicas e físicas que demandam um ciclo circadiano adequado para esta fase.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde: o que se tem produzido para o seu fortalecimento?**. Brasília, 2018.

OLIVEIRA, W. A.; SILVA, L. K. T. M.; ALVES, S. J. O.; SILVA, G. M.; PINTO, F. C. M. Influência da qualidade do sono sobre a aprendizagem no ensino de ciências. **Rev. psicopedag.** São Paulo, 2019.