

HUMANIZAÇÃO NO ATENDIMENTO DE ENFERMAGEM AO IDOSO: ATENÇÃO AO SONO E REPOUSO

Rosenilda Viana Alves¹; Renata de Jesus da Silva Negrão²; Kellven Rivas de Oliveira Pardauil³; Felipe Gabriel Silva Ramos⁴; Tânia Maria dos Santos Correa⁵

¹Graduando em Enfermagem, Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA);

²Mestre em Saúde do Adulto pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (EEUSP), EEUSP;

³Graduando em Enfermagem, FIBRA;

⁴Graduando em Enfermagem, FIBRA;

⁵Graduando em Enfermagem, FIBRA

rosy_alves2013@hotmail.com

Introdução: Embora ignorado e desconhecido pela sociedade o papel do sono e repouso é fundamental, ao corpo humano por necessidades biológicas para a manutenção das funções fisiológicas e mentais atuante na restauração do organismo e a conservação de energia para manter um equilíbrio diário. Um adulto necessita de sete a oito horas de sono, enquanto uma pessoa idosa, embora precise tão quanto ou até mais que indivíduo adulto, dorme seis horas ou menos com uma grande parcela desse tempo com um sono superficial possibilitando com que desperte impedindo a conclusão dos ciclos do sono, dando espaço para a ansiedade, a irritabilidade, a diminuição da capacidade intelectual. (Mugeiro, 2010). A Política Nacional de Humanização, propõe que o acolhimento deve estar presente em todos os momentos do processo de atenção à saúde. Apesar de estar presente em todas as relações humanas, tem-se percebido o não exercício desse acolhimento nas práticas cotidianas. O acolhimento é uma ação que deve favorecer a construção de uma relação de confiança e compromisso com os usuários, com as equipes e os serviços. No acolhimento à pessoa idosa o profissional deve compreender as questões do processo de envelhecimento, facilitar o acesso dos idosos aos diversos níveis de atenção, estar qualificado e estabelecer uma relação respeitosa com o idoso como, por exemplo: chamá-lo pelo nome, considerar que ele é capaz de compreender as perguntas e as orientações que lhe são atribuídas e se dirigir a ele utilizando-se de uma linguagem clara (Silva, Borges, 2008). Diante do exposto, entendemos que é importante que a enfermagem esteja atenta ao idoso que assiste, em suas necessidades do dia a dia, buscando ter para o mesmo um olhar humanizado.

Objetivos: Relatar a experiência no atendimento humanizado voltado ao sono e repouso do idoso e a importância do esclarecimento acerca do assunto. **Descrição da**

Experiência: O presente relato ocorreu em uma instituição sem fins lucrativo centro-dia, que realiza atividades sociais e recreativas aos idosos, além de alguns atendimentos médicos, de enfermagem e odontológico, localizado na região metropolitana de Belém, estado do Pará. Foi realizada observação geral do grupo de idosos, a partir da chegada deles ao local até momento da saída, tentando criar vínculos com eles para o levantamento de possíveis intervenções/orientações de enfermagem. Após esta análise, observamos no grupo, uma idosa mais sonolenta durante as atividades propostas, nos aproximamos da mesma, conversando de forma individualizada e humanizada. A finalidade foi criar vínculo e também coletar informações mais fidedignas possíveis, para tentar elucidar o porquê da idosa não está participativa nas atividades propostas pelo o centro como, por exemplo, a socialização como os outros integrantes e tentar ajudá-la neste processo. Na abordagem, ela nos revelou que o motivo da sua indisposição era porque a mesma não conseguia dormir direito há várias noites, onde seu sono permanecia de modo descontínuo e fragmentado, advindos de preocupações com a sua filha que saía para trabalhar no período noturno, associado aos hábitos da mesma que ao deitar para dormir ligava a televisão, além do consumo de chás ricos em

cafeínas no período noturno. Após a identificação das possíveis causas deste problema, foi realizada buscas teóricas embasadas em evidências científicas , onde buscou-se repassar orientações sobre higiene do sono ,afim de melhorar a qualidade do sono da idosa e consequentemente, sua qualidade de vida. As orientações foram voltadas para as alterações comportamentais e ambientais, como: não ingerir bebidas que contenham cafeínas, por serem mais estimulantes e não ingerir altas quantidades de liquido próximo ao horário de dormir. E também mudanças na iluminação do seu quarto, dando ênfase ao televisor que ficava ligado durante todo o período noturno, não sendo recomendado pois a melatonina , que é produzida pela glândula pineal, é liberada quando o nível de luz está reduzido. Orientamos uma iluminação no quarto, que permita segurança, porém sem interferir no sono. **Resultados:** Foi relatado pela idosa que a falta de atenção e interação da mesma, se dava por conta do déficit no ciclo sono-vigília advindo do âmbito familiar(preocupações) e de seus hábitos comportamentais. Foram elaboradas e repassadas orientações quanto à importância da preservação do ciclo sono-vigília e métodos que pudessem auxiliar nessa busca e torná-la mais ativa durante as atividades de vida diárias (AVD'S) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD'S) como a não utilização de chás que contivessem cafeína, optando por outros de sua preferência, mudanças quanto à iluminação do seu ambiente de repouso, tentar amenizar as preocupações com a filha que trabalhava a noite. Durante o processo de educação em saúde , a idosa apresentou interesse pelo assunto e disposta a seguir as orientações propostas pela equipe de enfermagem. A exposição foi feita utilizando recursos tecnológicos, como slides e apresentação de vídeos exemplificando o que deveria ser seguido. Após a exposição buscou-se o retorno do aprendizado e das informações através de perguntas direcionadas à mesma. De acordo com o número de respostas certas, a idosa recebia elogios visando estimular o seu interesse em aplicar as orientações dadas, e nas quais a idosa não respondia, havia reforço das orientações. Também a contemplamos com um travesseiro personalizado, para que ao vê-lo, lembrasse das orientações dadas e tentasse aplicá-las em seu dia a dia. No decorrer de nossa permanência no centro, notamos melhora significativa na participação e interação da idosa nas atividades propostas pelo local, reforçada por sua procura ao nosso grupo, nos relatando a aplicação no dia a dia do que havia sido orientado. **Conclusão ou Considerações Finais:** O sono assim como outras necessidades do ser humano, tem papel fundamental para o equilíbrio corporal e mental. Portanto, é de relevância que se dê atenção para o tema, tendo como meta proporcionar o bem-estar e a melhor qualidade de vida do idoso. Sendo imprescindível que profissionais da saúde atentem para necessidades de seus clientes idosos em suas atividades básicas e instrumentais de vida diária, levando em consideração não apenas o adoecimento e intervenções quando já estabelecido. O olhar da Enfermagem, de forma humanizada ao idoso, o acolhe, cria vínculos e as suas orientações contribuem de forma positiva na preservação da capacidade funcional do mesmo.

Descritores: Humanização, Idoso, Sono e repouso.

Referências:

1. Silva AA, Borges MMMC. Humanização da Assistência de Enfermagem ao Idoso em uma unidade Saúde da Família. Rev Enferm Integrada-Ipatinga(MG).Nov-Dez 2008 ;1.(1). 11-24.
2. Mugeiro MJCE. Qualidade de Sono nos Idosos[online].Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; 2010. Disponível em: < <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1658> [Acesso em: 18 set. 2017].