



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE  
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**

**THAIS MONARA BEZERRA RAMOS**

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO  
PARA IDOSOS**

**JOÃO PESSOA-PB  
2024**

**THAIS MONARA BEZERRA RAMOS**

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO  
PARA IDOSOS**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para a obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

**Área de Concentração:** Gerontologia

**Linha de Pesquisa:** Políticas e práticas na atenção à saúde e envelhecimento, programa de mestrado profissional em gerontologia.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dra. Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal

**JOÃO PESSOA-PB  
2024**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

R175v Ramos, Thais Monara Bezerra.

Vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos / Thais Monara Bezerra Ramos. - João Pessoa, 2024.

74 f. : il.

Orientação: Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal. Dissertação (Mestrado) - UFPB/CCS.

1. Insônia. 2. Saúde do idoso. 3. Privação do sono. 4. Higiene do sono - Idosos. I. Pascoal, Francilene Figueirêdo da Silva. II. Título.

UFPB/BC

CDU 616.8-009.836.14(043)

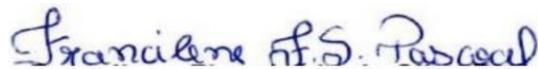
**THAIS MONARA BEZERRA RAMOS**

**VÍDEO EDUCATIVO SOBRE PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO  
PARA IDOSOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia (Modalidade Profissional) da Universidade Federal da Paraíba para obtenção de Título de Mestre em Gerontologia.

Aprovada em 09 de Fevereiro de 2024.

**BANCA DE DEFESA**



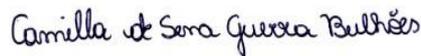
---

Profa. Dra. Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal  
Presidente da comissão ou Banca (Orientador)  
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB



---

Profª. Dra. Mariana Albernaz Carvalho  
Membro Interno Titular  
Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – UFPB



---

Profª Dra. Camilla Sena Guerra Bulhões  
Membro Externo Titular  
Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco

***Dedico,***

*Aos meus pais por todo esforço e dedicação para minha formação profissional. Sempre sonharam em mim seus sonhos. Vocês são sem dúvida a maior prova do amor de Deus para comigo.*

## **AGRADECIMENTOS**

*Primeiramente a **Deus** pelo dom da vida e por todo o itinerário ao longo deste percurso, pelos momentos bons e ruins, pois assim diz o senhor, quando sou fraco ai é que sou forte. Se fores dóceis ao espirito provaras os melhores frutos.*

*Aos meus pais **Severino e Severina** e meu irmão **Eduardo** por estarem a todo momento junto a mim , proferindo palavras de sabedoria, guiando pelos caminhos do bem.*

*As minha orientadoras **Francilene e Adelaide**, fui agraciada em ter duas mestres ao meu lado, Francy assim chamada pelos próximos, no inicio pegando na minha mão, ensinando como se tornar não apenas uma profissional, mais uma pessoa melhor, mesmo entre lágrimas, que mostraram tantas realidades subjacentes. Adelaide com sua doçura e ricos ensinamentos, agradeço por sua acolhida e sorrisos, que sempre recebeste. Gratidão as duas, pelas palavras de carinho e incentivo.*

*A Minha componente de banca e amiga **Camilla**, que mim acompanha desde o inicio profissional, passou pela residência e no mestrado sempre comigo, incentivando, encorajando e expirando com tanta resiliência.*

*A **Mariana**, componente da banca sempre tão disponível, acompanha desde a entrevista do processo seletivo, percorrendo disciplina, produção de artigo e banca de defesa, muita gratidão por toda disponibilidade.*

*À **Professora Antônia**, pela dedicação aos idosos e pela oportunidade de conhecer o Instituto Paraibano do Envelhecimento.*

*A **Graça** representando todos, que compõem o Programa do Mestrado de Gerontologia de professores e colaboradores, grata por toda ajuda necessária sempre que era preciso, seja presencial ou remotamente.*

*Aos amigos que o mestrado proporcionou, **Marianne e Júnior**, por todo companherismo e apoio em momentos difíceis, de dia e de noite. Por todos os artigos e compartilhamentos de saberes. Em nome deles agradeço a todos os docentes do Programa.*

*A todas as minhas chefias imediatas **Júlia, Aline, Luciene, Lúcia, Luiz, Genival e Madelon**, por toda liberação sempre que necessário sem exitar ausência, sempre apoiando nesse percurso trilhado de dois anos.*

*A amiga **Rosângela**, por sempre ouviu e transmitiu palavras de ânimo e coragem, desde o inicio da seleção ao término.*

*Aos amigos **Cintya, Marizalva, Guilherme, Bruno, Ana Regina e Morgana**, cada um com sua colaboração peculiar. Obrigada pela amizade e parceria. Não importa o que você tem na vida, mas quem você tem. Eu tenho vocês no meu dia-a-dia.*

*A todos os **Agentes Comunitários de Saúde** do Município de Macaparana, que realizaram comigo as visitas domiciliares para coleta dos dados, e contribuíram na realização da pesquisa de campo.*

*A todos os **idosos**, vocês foram fundamentais, para a realização do desenvolvimento desta pesquisa, obrigada pela confiança em adentrar em cada domicílio e compartilhar acerca do sono, foi uma construção coletiva de conhecimentos.*

*Ao instituto do sono de São Paulo, nas pessoas de **Dr Sergio Tufik, Dr Gabriel Pires e Patricia Viera**, por sempre estarem a disposição para dialogar e fomentar conhecimentos acerca do sono.*

*A **Emanuela e Debora**, representando a produção do vídeo, produto final deste estudo.*

*Á **Universidade Federal da Paraíba**, pela oportunidade profissional e crescimento pessoal para exercer na pratica, os conhecimentos adquiridos.*

*Enfim! A todos os que acreditaram comigo, **familiares, docentes e amigos** que, de alguma forma e contribuíram direta ou indiretamente nesta trajetória. A vocês a minha...*

***Gratidão!***

“O sono tranquilo é reflexo de uma vida  
organizada.”  
Dirceu Azevedo, 2023.

RAMOS, Thais Monara Bezerra. **Vídeo Educativo Sobre Práticas De Higiene Do Sono Para Idosos**. 2024. 75f. (Dissertação) Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2024.

## RESUMO

**Introdução:** O envelhecimento é caracterizado pela junção de transformações fisiológicas do corpo, de forma irreversível e inevitável. Os idosos a cada dia, demonstram mais alterações nos padrões do sono, isso ocorre devido a vários fatores e etiologias, a melhor maneira de minimizar essas anormalidades é a prática da higiene do sono, pois ela contribui positivamente para melhorar a qualidade do sono. **Objetivo:** Identificar nas evidências científicas os fatores que influenciam as alterações do sono nos idosos, as formas de tratamento e de higiene do sono; analisar a qualidade do sono, hábitos de alimentação e atividade física sob a perspectiva da pessoa idosa. Apresentar um vídeo educativo que aborde a temática Higiene do sono para idosos. **Material e Método:** A pesquisa foi desenvolvida em três etapas: 1. Elaboração de uma Revisão integrativa, abordando acerca dos fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos; 2. Pesquisa de campo, ao qual foi realizada uma entrevista com os idosos, a partir de um roteiro semiestruturado com perguntas relacionadas às alterações do sono e medidas de tratamento e prevenção, posteriormente transcritos e analisados com o auxílio do software IRAMUTEQ, versão 0.7. R. 3. Produção do vídeo educativo referente à higiene do sono para idosos, com embasamento nos resultados obtidos da revisão integrativa e da pesquisa de campo. **Resultados:** Na primeira etapa, as evidências apontam que vários são os fatores que contribuem para o distúrbio do sono, nos idosos. Na segunda etapa, foram entrevistados idosos. A análise de conteúdo originou cinco categorias que subsidiaram o desenvolvimento da pesquisa: atividade física, fatores externos, uso de medicação, hábitos noturnos e alimentação noturna. Na terceira etapa, mediante as demandas evidenciadas nas fases anteriores, foi desenvolvido um vídeo educativo em formato de animação gráfica, com a pretensão de ofertar aos idosos a mensagem com orientações acerca da higiene do sono. **Conclusão:** O vídeo traz orientações de maneira simples com o intuito de viabilizar a comunicação com os idosos de qualquer escolaridade. Apresenta também subsídios aos profissionais da saúde, para de forma lúdica trabalhar a higiene do sono em idosos, mediante o planejamento nos cuidados e intervenções necessárias, melhorando assim a qualidade do serviço ofertado aos idosos.

**Descritores:** Idosos. Saúde do idoso. Privação do sono. Insônia. Higiene.

RAMOS, Thias Monara Bezerra. **Educational Video on Sleep Hygiene Practices for the Elderly**. 2024. 75p. (Dissertation) Professional Master's Program in Gerontology - Health Sciences Center, Federal University of Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2024.

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Aging is characterized by the combination of physiological transformations in the body, irreversible and inevitable. Elderly people show more changes in their sleep patterns every day. This occurs due to several factors and etiologies. The best way to minimize these abnormalities is to practice sleep hygiene, as it contributes positively to improving sleep quality. **Objective:** Identify in scientific evidence the factors that influence sleep changes in the elderly, forms of treatment and sleep hygiene; Analyze the quality of sleep, eating habits and physical activity from the perspective of the elderly. Present an educational video that addresses the topic of sleep hygiene for the elderly. **Material and Method:** The research was developed in three stages: 1. Preparation of an integrative review, addressing the factors that affect the quality of sleep of the elderly; 2. Field research with a quantitative-qualitative approach, in which an interview was carried out with the elderly, based on a semi-structured script with questions related to sleep changes and treatment and prevention measures, later transcribed and analyzed with the help of the software IRAMUTEQ, version 0.7. R. 3. Production of the educational video regarding sleep hygiene for the elderly, based on the results obtained from the integrative review and field research. **Results:** In the first stage, evidence indicates that there are several factors that contribute to sleep disorders in the elderly. In the second stage, elderly people were interviewed. The content analysis originated five categories that supported the development of the research: physical activity, external factors, use of medication, practices and nutrition and nighttime eating. In the third stage, based on the demands highlighted in the previous phases, an educational video was developed in graphic animation format, with the aim of offering the elderly a message with guidance on sleep hygiene. **Conclusion:** The video provides simple guidance with the aim of facilitating communication with elderly people of any level of education. It also presents subsidies for health professionals, to work on sleep hygiene in the elderly in a playful way, through planning the necessary care and interventions, thus improving the quality of the service offered to the elderly.

**Descriptors:** Elderly. Elderly health. Sleep deprivation. Insomnia. Hygiene.

RAMOS, Thias Monara Bezerra. **Vídeo educativo sobre prácticas de higiene del sueño para personas mayores.** 2024. 75h. (Disertación) Programa de Maestría Profesional em Gerontologia - Centro de Ciencias de la Salud, Universidad Federal de Paraíba, João Pessoa, Paraíba, 2024.

## RESUMEN

**Introducción:** El envejecimiento se caracteriza por la combinación de transformaciones fisiológicas en el organismo, irreversibles e inevitables. Las personas mayores cada día presentan más cambios en sus patrones de sueño, esto se debe a diversos factores y etiologías, la mejor manera de minimizar estas anomalías es practicar la higiene del sueño, ya que contribuye positivamente a mejorar la calidad del sueño. **Objetivo:** Identificar en evidencia científica los factores que influyen en los cambios del sueño en el adulto mayor, formas de tratamiento e higiene del sueño; Analizar la calidad del sueño, hábitos alimentarios y actividad física desde la perspectiva del adulto mayor. Presentar un video educativo que aborde el tema de Higiene del sueño para personas mayores. **Material y Método:** La investigación se desarrolló en tres etapas: 1. Elaboración de una revisión integradora, abordando los factores que afectan la calidad del sueño de las personas mayores; 2. Investigación de campo con enfoque cuantitativo-cualitativo, en la que se realizó una entrevista a las personas mayores, a partir de un guion semiestructurado con preguntas relacionadas con los cambios del sueño y las medidas de tratamiento y prevención, posteriormente transcritas y analizadas con la ayuda del software IRAMUTEQ, versión 0.7. R. 3. Producción del video educativo sobre higiene del sueño para personas mayores, a partir de los resultados obtenidos de la revisión integradora y la investigación de campo. **Resultados:** En la primera etapa, la evidencia indica que existen varios factores que contribuyen a los trastornos del sueño en las personas mayores. En la segunda etapa se entrevistó a personas mayores. El análisis de contenido originó cinco categorías que sustentaron el desarrollo de la investigación: actividad física, factores externos, uso de medicamentos, prácticas y nutrición y alimentación nocturna. En la tercera etapa, a partir de las demandas destacadas en las fases anteriores, se desarrolló un vídeo educativo en formato de animación gráfica, con el objetivo de ofrecer a las personas mayores un mensaje con orientaciones sobre la higiene del sueño. **Conclusión:** El vídeo proporciona una orientación sencilla con el objetivo de facilitar la comunicación con personas mayores de cualquier nivel educativo. También presenta subsidios para que los profesionales de la salud trabajen la higiene del sueño en las personas mayores de forma lúdica, a través de la planificación de los cuidados e intervenciones necesarias, mejorando así la calidad del servicio ofrecido a las personas mayores.

**Descriptor:** Adulto mayor. Salud de las personas mayores. La privación del sueño. Insomnio. Higiene.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária a Saúde
CAAEE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
CCS	Centro de Ciências em Saúde
DESC	Descritores em Saúde
EPIs	Equipamentos de proteção Individual
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde;
MEEM	Mini exame de avaliação de saúde mental
PEC	Prontuario eletrônico
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
PSQI	Índice de qualidade do sono de Pittsburgh
PUBMED	Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA ( <i>US National Library of Medicine</i> )
SciELO	Biblioteca Eletrônica Científica Online ( <i>Scientific Electronic Library Online</i> )
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UBS	Unidade Básica de Saúde
UFPB	Universidade Federal da Paraíba
USF	Unidade de Saúde da Família

## LISTA DE QUADROS E FIGURA

Quadro 1:Distribuição dos artigos selecionados para compor a amostra .....	21
Quadro 2:Distribuição dos artigos de acordo com os fatores que interferem na qualidade do sono.....	24
Figura 1: Dendograma de classes fornecidas pelo software IRAMUTEQ.....	
Quadro 3: Dendograma da Classificação Hierárquica Descendente com as partições e conteúdo corpus da pesquisa.....	39
Quadro 4:Ilustrações e conteúdos das cenas do vídeo referente a orientações de higiene do sono para idosos.....	49

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	14
1 INTRODUÇÃO .....	15
2 REVISÃO DE LITERATURA	
2.1 O processo de envelhecer e a qualidade do sono .....	17
2.2 Higiene do sono e seus benefícios para os idosos .....	19
2.3 Evidências científicas acerca dos fatores que interferem na qualidade do sono ..... dos idosos .....	21
3 PERCURSO METODOLÓGICO.....	26
3.1 Tipo de estudo.....	26
3.2 Etapas da pesquisa.....	26
3.3 Local da pesquisa .....	29
3.4 População e amostra .....	29
3.5 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados .....	30
3.6 Aspectos Éticos e legais da pesquisa.....	31
3.6 Análise dos dados .....	32
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos da pesquisa .....	34
4.2 Vídeo educativo com orientações aos idosos sobre higiene do sono .....	46
CONCLUSÃO	
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>31</b>

## APRESENTAÇÃO

Essa dissertação foi desenvolvida por Thais Monara Bezerra Ramos, enfermeira, com atuação na Prefeitura Municipal de Macaparana-PE, está inserida na linha de pesquisa “Políticas e práticas na atenção à saúde e envelhecimento” do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia (PMPG) do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), cujo temática foi escolhida por perceber que a população idosa era bastante acometida por distúrbios relacionados ao sono.

O desenvolvimento deste trabalho está relacionado à minha trajetória profissional como enfermeira, mediante as demandas vivenciadas com os usuários idosos, ao se deparar no contexto diário, com um quantitativo elevado de idosos com problemas relacionados ao sono. Pois, a maioria das vezes, essa população desconhece acerca da temática em tela, ou não acredita nas condutas não farmacológicas, para a prevenção ou tratamento para distúrbios do sono. Destarte, a inquietação para compreensão desse universo, levou-me a escolher a gerontologia como área preferida de atuação.

Tais pensamentos e reflexões ocasionaram uma inquietação para a busca de tecnologias leves, capazes de auxiliar os idosos a melhorarem sua qualidade de sono, possibilitando uma melhor qualidade de vida e saúde. Apesar do crescente interesse pelo tema em estudo, a higiene do sono ainda é pouco difundida, utilizada e estudada no contexto e população idosa dessa forma, a nossa preocupação em estudá-la e disseminá-la.

Para atingir os objetivos traçados, o estudo foi dividido em cinco partes, que foram: introdução; revisão da literatura; percurso metodológico; resultados/discussão e conclusão. A introdução traz a contextualização, a problemática, a justificativa e os objetivos. A revisão da literatura foi construída a partir de uma fundamentação teórica centrada em pesquisas, referente aos fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos. A terceira parte foi o percurso metodológico itinerário percorrido para realizar esse trabalho, que inclui o tipo de estudo, as etapas desenvolvidas, o método da revisão integrativa realizada, os métodos para a confecção do produto tecnológico, a população da pesquisa, os procedimentos e instrumentos para a coleta de dados, análise dos dados e aspectos éticos relacionados ao estudo. Para finalizar, a quinta parte tange à conclusão e a exposição do conhecimento adquirido, abordando a relevância de estudos nessa área para a população idosa.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o mundo vem passando por um processo de envelhecimento populacional cada vez mais crescente, inclusive no Brasil. A faixa etária de 60 anos ou mais representa cerca de 962 milhões de pessoas, que equivale um total de 13% da população mundial (Silva,2021), com o aumento da expectativa de vida no Brasil, estima-se que no ano de 2025 o País possua cerca de 34 milhões de pessoas idosas, representando 15% de pessoas nessa faixa etária (Gatto,2021).

O envelhecimento pode ser definido como uma junção de transformações fisiológicas do corpo, de forma irreversível e inevitável (Rocha.,2018). Cada vez mais, tem se configurado que o processo do envelhecer pode ocorrer de forma sadia, logo, tem-se estabelecido como premissa o envelhecimento saudável. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2016 b) o envelhecimento saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção de funções capacidade que permite o bem-estar na velhice. Santos (2022) aponta que para envelhecer de maneira saudável é necessário adotar medidas preventivas e de controles de comportamento de saúde, tais como: manter uma nutrição equilibrada, realizar atividades físicas com frequência e obter padrão do sono com qualidade.

Estudos científicos têm demonstrado que, geralmente na população idosa ocorre diminuição no tempo total do sono, despertares noturnos e sensação de sono não reparador. Por consequência podem apresentar complicações do tipo distúrbios do sono, isto é, incapacidade de iniciar ou manter-se dormindo, ou quando o sono não é considerado suficiente para repor suas energias (Alves et al., 2020).

As causas comuns que provocam modificações no padrão do sono entre os idosos são: a presença de algumas comorbidades (demência, depressão, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, dor crônica e incontinência urinária), apneia do sono e uso de fármacos (antidepressivos, anti hipertensivos, anti-histamínicos, corticosteroides e diuréticos) .O uso contínuo e prolongado das medicações nesta faixa-etária favorece o agravamento dos sinais e sintomas relacionados às alterações do sono (Carvalho et al., 2019).

Para o tratamento do distúrbio do sono, a terapia medicamentosa é a mais utilizada entre os idosos, sendo os benzodiazepínicos de curta e longa duração os mais utilizados. Outras classes farmacológicas como agonista do receptor de melatonina tricíclicos, tetracíclico, também são medicamentos recomendados pelos médicos (Oliveria, Carvalho, 2021).

Além da terapia medicamentosa, é comum na população idosa o consumo de chás, do tipo camomila, maracaju, kava-kava e a melissa do sono para amenizar as alterações do sono (Souza, Silva, 2018). Os chás são constituídos através de plantas medicinais utilizadas como recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e recuperação da saúde, considerada, portanto, como elemento da Prática Integrativa e Complementar (Lima,2019).

No Brasil, em 2006, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) foram reconhecidas e institucionalizadas pelo Ministério da Saúde. Desde então, têm sido amplamente utilizadas na população e serviços de saúde. No tocante da qualidade do sono, Almeida, Alcântara, Queiros (2021) apontaram em seus estudos algumas PICs na população idosa e mencionaram, que a reflexologia apresentou resultados positivos para a melhoria nas condições de repouso e sono.

Dessa forma, tem se utilizado a Higiene do sono, que consiste em uma prática comportamental e ambiental, com o intuito de propiciar melhorias na qualidade do sono, sem a inserção de medicamentos. Algumas destas práticas são: tomar banho de sol pela manhã, evitar o uso da cafeína e bebidas alcoólicas próximos ao horário de dormir, estabelecer horários para deitar e levantar, dormir em ambiente sem ruídos sonoros e com baixa luminosidade, tomar banho preferencialmente morno antes de deitar-se e evitar dormir a tarde por períodos prolongados (Oliveira, Carvalho,2021).

As práticas de higiene do sono podem ser difundidas por meio das atividades educativas realizadas em serviços de saúde, especialmente, na Atenção Primária da Saúde (APS), ao qual trabalha diretamente com idosos ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação. As ações de educação em saúde são relevantes e necessárias para serem utilizadas na população, uma vez que, possibilita a comunidade compreender acerca da temática, refletir criticamente sobre as causas e problemas, bem como, definir as ações necessárias para possível resolução (Galindo et al., 2019).

Para Seabra et al., (2019), a Educação em saúde é compreendida como um processo educativo que visa a construção de conhecimentos e empoderamento da temática para os indivíduos. São promovidas por diversos tipos de recursos, entre eles: multimídias, aplicativos e vídeos educativos que facilitam o desenvolvimento do processo de ensinar e aprender (Bueno et al.,2020).

A produção de vídeo educativo consiste em uma ferramenta eficaz, com a finalidade de transmitir informações eficientes com conteúdo de qualidade nas informações, facilitando o ensino aprendizagem do tema proposto (Kindem E Musbuger,2005).

Logo, considerando a problemática da má qualidade do sono nos idosos e a

importância de tornar as informações acessíveis à população, este estudo tem como finalidade construir um vídeo educativo que aborda as práticas da higiene do sono para população idosa a ser compartilhada em serviços da Atenção Primária à Saúde. Assim, o estudo traz contribuições relevantes para a população idosa, uma vez que propõe a construção de uma tecnologia educativa em saúde acessível.

O interesse pelo estudo surgiu a partir da experiência profissional como enfermeira da Atenção Básica de Saúde ao deparar na atuação cotidiana com inúmeros idosos com problemas relacionados ao sono. Visto que, muitas das vezes, observa-se que os idosos e a população em geral desconhecem a temática ou descredibiliza condutas não medicamentosas para a prevenção ou tratamento de distúrbios do sono. Sendo assim, este estudo tem como intenção produzir um vídeo educativo, com orientações acerca da higiene do sono para idosos.

O desenvolvimento do vídeo, é considerado importante ferramenta no campo da geriatria e gerontologia, por proporcionar a construção de uma tecnologia educativa em saúde acessível, que potencialmente auxiliará os idosos. Além disso, o vídeo produzido poderá ser utilizado em diversas unidades de saúde da família, assim como, contribuirá para o fortalecimento e planejamento de ações de saúde voltada para os idosos pela comunidade em geral. Os objetivos da pesquisa são:

- Identificar nas evidências científicas os fatores que influenciam as alterações do sono nos idosos, as formas de tratamento e de higiene do sono;
- Analisar a qualidade do sono, hábitos de alimentação e atividade física sob a perspectiva da pessoa idosa.
- Desenvolver um vídeo educativo que aborde a temática Higiene do sono para idosos.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 O processo de envelhecer e a qualidade do sono**

O processo de envelhecimento é definido por diversas alterações que ocorrem no organismo humano, e dentre estas estão inserida as alterações no sono, que consistem em um dos principais fatores envolvidos no bem-estar e na qualidade de vida, associada diretamente às atividades realizadas na rotina diária. Existem mudanças do padrão, da quantidade e da qualidade do sono, que devem ser analisadas como alterações fisiológicas e consideradas

fatores intrínsecos no processo de envelhecimento humano. Segundo Moura et al, (2019) existem dificuldades em diferenciar o sono normal dos distúrbios patológicos do sono, isso ocorre devido a população idosa ser acometida por doenças crônicas, gerando impacto diretamente na qualidade do sono.

No tocante ao processo de envelhecimento, a qualidade do sono é afetada devido as alterações no ciclo circadiano, sendo ele o responsável pela oscilação nas funções corporais, que controla a liberação de melatonina. A melatonina é o hormônio estimulador do sono, tem seu pico alterado no hipotálamo, que quando se modifica prejudica a funcionalidade do ciclo circadiano ocasionando distúrbios no bem estar dos idosos (Martins,2022).

Os fatores que interferem na qualidade do sono, são inúmeros, tais como: insônia, depressão é necessário deixar evidente a depressão, a utilização de fármacos, obesidade, fatores ambientais, incontinência urinária, nictúria, má higiene do alterações metabólicas (Pecoraro, 2021).

Dentre os fatores ambientais, que mais contribuem para a má qualidade so sono em idosos está a exposição a luz diminuída durante o dia, isso ocorre devido a redução da acuidade visual devido a idade. Essa minimização ao estímulo luminoso acarreta uma tendência a ir deitar-se mais cedo e também acordar mais cedo, o que pode gerar isolamento social. Neste sentido, o idoso tentar ir dormir mais tarde do que o permitido por seu ciclo normal para se adequar a compromissos externos e horários de sua vida cotidiana, podendo dormir menos, o que é compensado por meio de cochilos diurnos (Gulia & Kumar, 2018).

Foi evidenciado nos estudos realizados por Santos-Orlandi et al., (2016) prevalecem também a sonolência e a fadiga diurna, devido aos cochilos durante o dia, além do comprometimento cognitivo e vários outros problemas, que, embora não sejam peculiares do envelhecimento, possuem impacto sobre os idosos em decorrência da sua interferência ao tocante sono, como a falta de adaptação às perturbações emocionais, hábitos errados para dormir, transtornos orgânicos e afetivos, consumo de drogas , sedentarismo, perturbações noturna e quedas.

Outro fator importante a ser ressaltado, que reflete de maneira negativa na percepção do sono em idosos é o comprometimento por patologias físicas. Afecções que desencadeiam dor crônica, refluxo gastroesofágico, amplitude da micção e dispneia associada à insuficiência cardíaca congestiva estão interligadas à pior qualidade de sono (Yaremchuk, 2018). As doenças psiquiátricas, em especial a depressão e as demências possuem uma associação elevada quanto as alterações do padrão do sono em idosos, devido as diversas formas terapêuticas medicamentosas (Leite,2021).

O autor ainda salienta, que a depressão pode causar insônia ou hipersonia, pois o paciente apresenta despertares na madrugada e menciona dificuldade para adormecer novamente. Em algumas situações, existem relatos de queixas para iniciar o sono, como ocorre na ansiedade. O risco de da depressão a ser desenvolvida em pessoas com insônia é mais elevado, em comparação aquelas, que não apresentam esse distúrbio.

Nas demências como na doença de Alzheimer, o indivíduo pode apresentar, insônia e confusão noturna, modificações devido às alterações sofridas no ciclo sono-vigília. Esses transtornos, são cruciais para a institucionalização do idoso por gerar estresse significativo nos cuidadores, devido ocorrer também excitações e despertares rotineiros (Dadalto; Cavalcante,2021).

Para medidas preventivas e tratamento dos distúrbios do sono na terceira idade várias medidas terapêuticas não farmacológicas podem ser utilizadas, além do uso de fármacos quando necessário, que implicam na melhoraria da qualidade e quantidade de sono. Entre essas medidas está, a educação sobre a higiene do sono, acompanhamento psicológico, a utilização das práticas integrativas e complementares. Ainda que tenham efeitos menores do que o uso de medicamentos, tais intervenções melhoraram o sono. É sabido que, sua eficácia tende a reduzir com a idade, mas a junção e um monitoramento permanente nas estratégias adotadas não farmacológicas com terapia medicamentosa, geram resultados satisfatórios (Santana et al., 2021).

## **2.2 Higiene do sono e seus benefícios para os idosos**

O termo higiene do sono consiste na promoção de bons padrões de sono e a resolutividade para problemáticas voltados á insônia. A prática de uma adequada higiene do sono auxilia um sono de qualidade, assim como uma má higiene do sono ocasiona malefícios nas horas em que o indivíduo necessita para dormir. Também é definida como um conjunto de medidas, que visam reduzir o efeito do momento do sono, em que ocasiona o desligamento transitório com o âmbito, além de adotar outras intervenções que podem ser reduzidas para que esse momento se torne eficaz (Vigeta et al., 2013).

A prática da higiene do sono é considerada um método não farmacológicos para promoção da melhoria do sono, que possui o intuito de gerar mudanças comportamentais e adequação do ambiente, promovendo a melhoria da qualidade do sono, sem necessidade de utilizar medidas farmacológicas ou apenas associa-las (Almondes, Leonardo, Moreira, 2017; Carvalho et al.,2019).

As condutas que associam a higiene do sono permeiam a alimentação leve antes de deitar-se, o preparo do ambiente reduzindo sons inadequados, estímulos visuais e luminosos, estabelecer uma rotina antes de dormir, realizar exercícios físicos em horários pertinentes, evitar a nicotina, o álcool e as bebidas que contenham cafeína, ouvir músicas relaxantes, regularizar a hora de deitar e levantar, fazer uso de aromaterapia entre outras medidas. Essas condutas têm sido desenvolvidas nos últimos anos para auxiliar indivíduos com dificuldade para dormir (Souza et al., 2023; Junior, 2023).

Nesta perspectiva, considerando as diversas comorbidades que os idosos portam, associadas ao envelhecimento, trazendo na maioria das vezes a polimedicação para controle das afecções, a higiene do sono traz a utilização de medidas alternativas para a promoção do sono eficiente nos idosos (Souza et al., 2023).

Estudos realizados por Brandão et al, (2018), apontam que a higiene do sono traz resultados positivos na qualidade do sono global dos idosos, onde os impactos mais relevantes foram de idosos que associaram a prática de higiene do sono a atividades físicas. Outra análise crucial foi a intervenção multimodal de estilo de vida, que tem o tripé de associar terapia com luz brilhante, atividade física e higiene do sono, em comparação a higiene do sono isoladamente. Quando a higiene do sono foi utilizada com musicoterapia, os idosos obtiveram melhorias contínuas de qualidade do sono, bem como na latência do sono, sua eficiência e disfunção durante o dia.

A Higiene do Sono, por se tratar de uma forma terapêutica não medicamentosa, baseada em uma associação de práticas e atitudes do cotidiano, que tem o intuito de melhorar a qualidade do sono, sendo, portanto, uma prática de baixo custo e alta possibilidade de disseminação, devendo ser inserida, como parte de um estilo de vida saudável assim como os hábitos nutricionais e de exercícios físicos. É fundamental para aquelas pessoas que possuem dificuldades em dormir, buscar detectar possíveis fatores que alteram o padrão considerado normal do sono. A finalidade da aplicabilidade por meio das intervenções da Higiene do Sono é a redução do período de latência para o sono, ampliando o tempo total de sono e melhorando as condições de atividades da vida diária do idoso insone (Souza,2022).

No tocante, aos hábitos de vida, que interferem no sono, nos estudos de Ferreira e Nunes (2021), verifica-se que os idosos não realizam medidas de higiene do sono. Muitos assistem televisão antes de dormir, não consomem alimento após o jantar e relatam fazer uso de bebidas alcoólicas. A adoção de medidas de higiene do sono, são primordiais a serem utilizadas pelos idosos, pois é comprovado que trazem benefícios na qualidade do sono.

### 2.3 Evidências científicas acerca dos fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos

Para instrumentalizar essa pesquisa, foi realizado inicialmente um estudo do tipo revisão integrativa de literatura. Destarte, esse tipo de observação permite ao autor uma visão geral do cenário em estudo, do ponto de vista científico, em que se encontra a temática em tela.

Os critérios de inclusão foram delimitados da seguinte maneira: a) os artigos devem ter sido publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol; b) possuir acesso gratuito; c) atender aos descritores estabelecidos e estar disponível na íntegra. Os critérios de exclusão foram os seguintes: a) capítulos de livros, resenhas de livros, editoriais e resumos e documentos.

Os descritores utilizados do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) foram: idoso, sono e privação do sono, associados com o operador booleano AND. Para à estratégia de busca de resultados satisfatórios foi utilizada a estratégia *Population, Variables and Outcomes* (PVO).

De acordo com o método foram localizados 28 artigos sendo que participaram da amostra 08, no LILACS, 60 artigos foram localizados e, desses, 02 corresponderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para compor o estudo. Na Pubmed, dos 323 artigos encontrados, 01 atendeu aos critérios de seleção para o estudo. Foram excluídos 400 artigos que após análise, não contemplavam a temática exposta. Dessa forma foi identificada uma amostra de 11 artigos. A sumarização dos estudos encontrados está demonstrado a seguir no Quadro 1.

Quanto a categorização dos artigos incluídos nos estudos temos a seguinte amostra.

Procedência	Título	Autores	Ano
Scielo	Queixas de sono entre idosos brasileiros de municípios com diferentes índices de desenvolvimento humano	Ariene Angelini dos Santos, Maria Filomena Ceolim, Anita Liberalesso Neri	2012
Scielo	Qualidade Do Sono De Idosos No Domicílio E Na Hospitalização	Natália Tonon Monteiro, Maria Filomena Ceolim	2014
Scielo	Quedas em idosos: fatores associados em estudo de base populacional	Iara Guimarães Rodrigues, Gustavo Pereira Fraga, Marilisa Berti de Azevedo Barros	2014
Lilacs	Fatores que interferem no sono dos alunos Idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas	Núbia Quênia Carneiro Silva; Maria Liz Cunha de Oliveira	2015

	(TO)		
<b>Scielo</b>	Solidão, um fator de risco	Ricardo Moreira Rodrigues	2018
<b>Scielo</b>	Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia	Natália Lima Magalhães , Vanessa Amorim Braga, Francisco Mayron de Sousa e Silva	2019
<b>Pubmed</b>	Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura	Clara de Araújo Dantas Teixeira; Júlio Emanuel Damasceno Moura; Tatiana Fátima Soares Regalado; Dalila Maria Trovão de Souza; Janine Florêncio de Souza; Amanda Camurça de Azevedo; Gabriel Oliveira Campos; William Henrique da Silva	2020
<b>Lilacs</b>	A Qualidade Do Sono E A Fragilidade Em Idosos: Revisão Integrativa	Joseane Trindade Nogueira, Jamille Louise Bortoni de Oliveira Lopes, Maria Cristina Sant'Anna da Silva, Cenir Gonçalves Tier, Miria Elisabete Bairros de Camargo, Letice Dalla Lana.	2020
<b>Scielo</b>	A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura	Ruan Teixeira Lessa, Lucas Augusto Niess Soares Fonseca, Vitória Leite Silva, Francielle Bianca Moreira de Mesquita, Ana Júlia Rodrigues da Costa <sup>1</sup> , Danilo José Martins de Souza <sup>1</sup> , Marcelo Ribeiro Cesar, Tayná Beato Ferreira, Luiz Henrique Salamoni Abad, Nathália Barbosa do Espírito Santo Mendes	2020
<b>Scielo</b>	Avaliação Da Qualidade Do Sono Em Idosos E Sua Influência Na Qualidade De Vida	Rosiêne Vieira da Silva Maria do Carmo Eulálio	2021
<b>Scielo</b>	As diferentes tipologias do comportamento sedentário estão associadas ao histórico de problemas no sono em idosos comunitários	Jaqueline Betta Canever, Letícia Martins Cândido, Katia Jakovljevic, Pudla Wagner, Ana Lúcia Danielewicz, Núbia Carelli Pereira de Avelar	2022

**Quadro 1. Distribuição dos artigos selecionados para compor a amostra.**

A partir da análise referente aos anos de publicação dos estudos, verificou-se que as publicações entre os anos de 2012 a 2022, os anos de 2020 e 2014 demonstraram um relevante aumento nas publicações. Ainda notou-se uma variação nas publicações referente a qualidade de sono na pessoa idosa. É sabido que esse número elevado de estudo no País, deu-se por meio dos pesquisadores estarem mais engajados a pesquisa como consta na portarias do Gabinete Ministerial nº 339 e nº 2528 de 2006, que se refere à divulgação do pacto pela saúde, cuja finalidade do pacto pela vida, que traz a saúde do idoso como uma das prioridades para metas e também da aprovação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

Quanto ao delineamento metodológico, percebeu-se o predomínio da abordagem quantitativa. Os fatores de risco para alteração do sono em idosos, identificados nos estudos, estão tabelados na figura 2.

<b>AUTORES</b>	<b>FATORES</b>
<b>Núbia Kênia Carneiro Silva ;Maria Liz Cunha de Oliveira.</b>	Homens: levantar para ir ao banheiro; tossir ou roncar forte; problemas para dormir decorrentes de condições climáticas (muito calor). Mulher acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo; levantar para ir ao banheiro; tossir ou roncar forte; e problemas para dormir decorrentes de condições climáticas (muito calor).
<b>Jaqueline Betta Canever ;Letícia Martins Cândido;Katia Jakovljevic Pudla Wagner;Ana Lúcia Danielewicz;Núbia Carelli Pereira de Avelar</b>	Doença de Alzheimer, depressão, noctúria, fragilidade, síndrome metabólica , presença de dor e sedentarismo.
<b>Natália Tonon Monteiro;Maria Filomena Ceolim</b>	Hospitalização.
<b>Joseane Trindade Nogueira;Jamille Louise Bortoni de Oliveira Lopes;Maria Cristina Sant'Anna da Silva;Cenir Gonçalves Tier; Miria Elisabete Bairros de Camargo;Letice Dalla Lana</b>	Fragilidade;Homem;Mulher.
<b>Ruan Teixeira Lessa1;Lucas Augusto Niess Soares Fonseca;Vitória Leite Silva;Francielle Bianca Moreira de Mesquita;Ana Júlia Rodrigues da Costa;Danilo José Martins de Souza;Marcelo Ribeiro Cesar;Tayná Beato Ferreiral;Luiz Henrique Salomoni Abad; Nathália Barbosa do Espírito Santo Mendes</b>	Doenças cardiovasculares, quedas noturnas, incidência de Alzheimer e problemas relacionados à saúde mental; dor crônica; problemas respiratórios.
<b>Ariene Angelini dos Santos;Maria Filomena Ceolim;Anita Liberalesso Neri</b>	Comorbidades; Doenças mentais.
<b>Natália Lima Magalhães;Vanessa Amorim Braga;Francisco Mayron de Sousa e Silva</b>	Doenças cardiovasculares.
<b>Clara de Araújo Dantas Teixeira; Júlio Emanuel Damasceno Moura; Tatiana Fátima Soares Regalado; Dalila Maria Trovão de Souza; Janine Florêncio de Souza; Amanda Camurça de Azevedo; Gabriel Oliveira Campos; William Henrique da Silva</b>	Demência.
<b>Iara Guimarães Rodrigues;Gustavo Pereira FragaII;Marilisa Berti de Azevedo Barros.</b>	Insônia; acidentes e traumas.
<b>Ricardo Moreira Rodrigues</b>	Solidão.
<b>Rosiêne Vieira da Silva; Maria do Carmo Eulálio</b>	Idade

**Quadro 2. Distribuição dos artigos de acordo com os fatores que interferem na qualidade do sono.**

Ao analisar os artigos dois artigos apresentaram associação entre fatores de risco ao sono, quanto ao gênero masculino e feminino (Silva E Oliveira 2015). Nogueira et al (2020) em seus estudos menciona, que a qualidade do sono existe em ambos os sexos, mas que o sexo feminino é mais frágil a desenvolver os distúrbios do sono. Os autores ainda relatam que as mulheres idosas que já possuem algum tipo de fragilidade possuem dificuldades mais elevadas para dormir.

Conforme Silva e Eulálio (2021), a velhice é caracterizada como um período em que acontece a manifestação de inúmeros déficits. Com isso, a idade passa a apresentar uma maior tendência nas modificações do sono, ocasionando comprometimentos nas atividades cotidianas.

No tocante a fragilidade no idoso, as pesquisas realizadas por Nogueira et al, (2020) e Canevem et al (2022), mencionam que mesmo o sono sendo pouco abordado em estudos científicos, a sua qualidade é considerada insatisfatória ou insuficiente, deixando com sonolência durante o dia e alterações no comportamento, além de elevar problemáticas a idosos com comorbidades.

Segundo Texeira et al (2020), a demência é definida uma das alterações do sono ocasionando fraqueza e fadiga, que são critérios clássicos que caracterizam a fragilidade em idosos potencializando o risco de desenvolvimento de queda, alterações de humor e idade, definindo assim a fragilidade multidimensional.

Outras alterações associadas a fatores para má qualidade do sono estão os problemas de origem cardíaca, estudos realizados por Lessa et al, (2020) e Magalhães, Braga e Silva (2019), mostram que as doenças cardíacas como fontes principais de alterações do sono e corrobora com a Organização Mundial da Saúde (OMS), que exemplifica que as doenças do coração são as principais responsáveis por óbitos no Brasil, sendo mais prevalentes o infarto, doença vascular periférica, acidente vascular cerebral (AVC) e a morte ocorrida de forma súbita.

Nesse contexto de patologias que interferem na qualidade do sono aparecem as doenças mentais que afetam e comprometem significativamente a saúde mental da população idosa. No entanto Nesse contexto, é necessário salientar que o sono e a saúde mental estão interligados. Sendo assim, tanto o sono quanto sua privação geram comprometimentos no estado psicológico e mental dos indivíduos principalmente naqueles que já possuem comprometimento mental, sendo estes mais susceptíveis a desenvolver insônia ou outros distúrbios do sono. Para Rodrigues (2018), a solidão está ligada a má qualidade do sono e tem ligações com as doenças mentais, principalmente depressão e ansiedade.

Conforme Monteiro e Ceolim (2014), quando o indivíduo precisa ficar hospitalizado alterações no padrão do sono pode ocorrer, isso devido aos procedimentos realizados, ruídos e a iluminação. O sono é essencial no processo de recuperação, pois é durante o sono, que ocorre a estruturação no sistema imunológico e humoral, no que tange esse contexto idosos tendem a serem mais hospitalizados.

Nos estudos de Canever et al (2022), a noctúria apresenta-se como fator de risco, isso é devido a muitos idosos terem doenças crônicas e algumas possuem em seus aspectos clínicos uma frequência de urinar a noite, resultando em uma má condição e manutenção do sono no período noturno. Ainda trazem em seus estudos, que o sedentarismo é traz prejuízos é que está associado a vários aspectos negativos, dentre eles atividades com tempo perdido frente a televisão ou aparelho eletrônico, devido a luminosidade, trazendo problemáticas relacionadas ao sono. Dessa forma medidas alternativas devem ser postas em prática para melhorar a qualidade do sono.

Com relação a problemática do sono em idosos, existe um risco elevado de acidentes e traumas corroborado por Rodrigues, Fraga e Barros (2014), sobre a temática e trazem relevância a insônia pois representa a queixa principal na má qualidade do sono em idosos. Dessa forma as atividades cotidianas ficam prejudicadas devido o idoso além sentir fadiga, sonolência diurna, redução de contato social e desmotivação, ficando mais propenso a ser vítima de acidentes domésticos.

É necessário ressaltar que a maioria dos artigos analisados demonstram em sua maioria mais de um fator de risco ligado a má qualidade do sono no idoso. É que os transtornos mentais são os que prevalecem nos estudos. Isso pode ser resultado da ausência de políticas públicas voltadas para promoção da saúde mental na população idosa.

Esse estudo apresenta limitações, entre elas menciona-se o recorte temporal que foi estabelecido, portanto, se ampliado, desse período novos achados podem ser encontrados e nortear uma maior visibilidade a problemática.

### **3- PERCURSO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Abordagem e Tipo de estudo**

Trata-se de um estudo metodológico, que contempla a construção e validação de uma tecnologia educacional, vídeo educativo sobre higiene do sono. O estudo metodológico propõe a investigação, organização e análise dos dados para construção e avaliação de instrumentos e tecnologias de pesquisa, com vistas a melhorar a confiabilidade e validade do material elaborado e que possa ser utilizado após o término por outros pesquisadores (Polit; Beck, 2018).

Também foi realizado um estudo com abordagem qualitativa que consiste nas possibilidades de proporcionar novos conhecimentos sobre os indivíduos, por meio da descrição da experiência humana, tal como é vivida e definida pelos indivíduos. (Souza, 2020)

A pesquisa de campo teve abordagem qualitativa. De acordo com Souza (2020) a pesquisa do tipo qualitativa, consiste nas possibilidades de proporcionar novos conhecimentos sobre os indivíduos, por meio da descrição da experiência humana, tal como é vivida e definida pelos indivíduos.

A pesquisa metodológica propõe a investigação, organização e análise dos dados para construção e avaliação de instrumentos e tecnologias de pesquisa, com vistas a melhorar a confiabilidade e validade do material elaborado e que possa ser utilizado após o término por outros pesquisadores (Lobiondo Wood; Haber, 2001).

### **3.2 Etapas da pesquisa**

A pesquisa foi desenvolvida em três etapas: 1. Elaboração de uma Revisão integrativa acerca da temática; 2. Pesquisa de campo de abordagem qualitativa, ao qual foi realizada uma entrevista com os idosos, a partir de um roteiro semiestruturado com perguntas relacionadas às alterações do sono e medidas de tratamento e prevenção; 3. Produção de um vídeo educativo com orientações acerca da higiene do sono para idosos, com base nos resultados da revisão integrativa e da pesquisa de campo.

#### **3.2.1 Revisão de literatura Integrativa**

Foi construída uma revisão de literatura do tipo integrativa sobre o tema “fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos: analisando as evidências científicas” a pesquisa foi realizada em três meses, entre agosto de 2022 a março de 2023, tendo seu prazo máximo de redação final em fevereiro de 2024. Foram utilizadas as seis etapas distintas para a construção da revisão integrativa: identificação do tema e elaboração da pergunta condutora da pesquisa; busca dos estudos nas bases de dados pré determinadas com base nos critérios de inclusão e exclusão; identificação, organização e análise das informações extraídas dos estudos pré-selecionados; categorização e análise crítica dos estudos selecionados para

compor a revisão integrativa; análise, interpretação e discussão dos resultados encontrados e apresentação da revisão da literatura (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

Para a elaboração deste estudo foi construída a seguinte questão norteadora: Quais os fatores que interferem na qualidade do sono em idosos?

Neste estudo, as bases de dados utilizadas foram: A Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE) e na Bdenf. A coleta e interpretação dos dados foram realizadas entre os meses de agosto de 2022 á dezembro de 2022, finalizando em março de 2023. Sendo utilizados estudos publicados entre os anos de 2012 a 2022. O período proposto, tem o intuito de utilizar publicações com informações mais recentes.

Para o cruzamento foram utilizados os seguintes descritores do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): idoso, sono e privação do sono associados com o operador booleano AND, sendo cruzados os descritores: idoso AND privação do sono e idoso AND insônia. Para a estratégia de busca de um resultado sucinto e que aborde os aspectos da pesquisa, foi estruturado mediante a estratégia *Population, Variables and Outcomes* (PVO), onde os construtos foram população problema, variáveis e desfecho e os resultados população idosa, idoso, sono e privação do sono e prevenção.

Para sintetizar a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: os artigos devem ter sido publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol; possuir acesso gratuito; atender aos descritores estabelecidos e estar disponível na íntegra. Os critérios de exclusão foram os seguintes: capítulos de livros, resenhas de livros, editoriais e resumos e documentos.

A coleta de dados, ocorreu mediante a construção de um instrumento que permitiu a extração, de maneira sistematizada, dos dados considerados relevantes dos artigos selecionados, contemplando os aspectos: título do artigo, autoria, nome do periódico, país de origem, ano da publicação, idioma da publicação, tipo de estudo, objetivo, população alvo, principais resultados e conclusão. Os resultados foram tabulados por meio do programa Excel 2013 e organizados por meio de tabelas. A discussão da pesquisa foi realizada mediante as classes temáticas instituídas.

Desse modo, na base de dados LILACS, 60 artigos foram localizados e, desses, 08 corresponderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para compor a amostra. Na Bdenf, dos 19 artigos encontrados, 05 atenderam aos critérios de seleção para amostra. Na MEDLINE, 2.670 artigos foram localizados e, desses, 02 preencheram os requisitos de inclusão. Dessa forma foi identificada uma amostra de 11 artigos.

### **3.2.2 Pesquisa de Campo**

Foi realizada uma pesquisa de campo utilizando-se de entrevista semiestruturada, com perguntas subjetivas direcionadas aos idosos, com a finalidade de atingir o objetivo proposto de reunir informações acerca do sono nos idosos. O roteiro da entrevista é composto por questões relativas ao tema elaborado pela pesquisadora (Apêndice B).

### **3.2.3 Construção de produto tecnológico**

Após realizada a revisão de literatura e a pesquisa de campo, foi construído um vídeo informativo referente a temática.

Para o desenvolvimento e elaboração do vídeo foi seguido o modelo proposto por Kindem e Musbuger (2005) que orientam quanto às fases de pré-produção, produção e pós-produção. A primeira etapa de pré-produção compreende a construção do roteiro do vídeo fundamentada pelas evidências da revisão integrativa e pela pesquisa de campo, e um *storyboard*, este composto por áudio e vídeo. A segunda etapa foi caracterizada pela produção do vídeo, onde o *storyboard* foi colocado numa sequência continuada com o restante do material audiovisual. A terceira etapa consiste na pós-produção do vídeo, onde foi editado por equipe especializada para ser disponibilizado em momento oportuno.

### **3.3 Local da Pesquisa**

O estudo foi desenvolvido na Atenção Básica de Saúde, das onze (11) Unidades de Saúde da Família (USF), sendo seis na área urbana e cinco na zona rural, do município de Macaparana, localizado na região da Mata Norte, no interior de Pernambuco, com população estimada de 25.565 pessoas (IBGE, 2021).

### **3.4 População e Amostra**

Realizou-se a pesquisa com idosos com idade igual ou superior a 60 anos, cadastrados na área de abrangência das Unidades de Saúde da Família (USF) do município de Macaparana. Os critérios de inclusão adotados para participação na pesquisa foram: ter idade igual ou superior a 60 anos, estar vinculado à USF, e possuir habilidade cognitiva para responder às entrevistas e aceitar participar do estudo. Foram excluídos, os idosos que não tiverem habilidade cognitiva para responder à entrevista, não aceitaram participar do estudo e que não apresentem cognição para responder o questionário ao qual foi avaliado por meio do teste de rastreamento e avaliação rápida da função cognitiva, mediante o Mini Exame (MEEM) (ANEXO B).

O mini exame de saúde mental é um teste de rastreio cognitivo utilizado mundialmente, foi desenvolvido nos Estados Unidos da América e publicado em 1975, tem a finalidade de avaliar o estado mental, mais precisamente as sintomatologias de demência. Sua criação foi devido a necessidade de uma avaliação padronizada, simplificada, reduzida e rápida no contexto clínico do indivíduo (Rocha; Vivas,2021).

A amostra foi realizada com representatividade de três (3) idosos, das (11) USF, totalizando 33 idosos participantes na pesquisa. Foi considerado o número 3 baseado na classificação de estágio do envelhecimento estabelecido pela Organização Mundial de Saúde que classifica: Idoso (60 a 74 anos), Ancião (75 a 90 anos) e Velhice extrema ( 90 anos em diante) (Correa,2009).

Portanto, em cada USF foram selecionados 3 idosos (1 de cada estágio). Os idosos foram selecionados por meio da amostragem probabilística aleatória simples. A seleção ocorreu em duas etapas: na primeira etapa, foi realizado o levantamento de idosos existentes nas UBS do município investigado mediante consulta ao relatório de cadastro individual da Atenção Primária à Saúde, obtido por meio do e-SUS e e-SUS PEC (Prontuário Eletrônico do Cidadão). Na segunda etapa, foram sorteados os idosos que participariam do estudo. Foram consultados todos os prontuários, em cada USF, no qual são registrados os dados de identificação dos idosos (nome, data de nascimento, idade, nome da mãe, telefone e endereço). Feito o registro, foi estabelecido uma codificação numérica para cada idoso. Por último, foi utilizado o aplicativo sorteio rápido, que realizou o sorteio dos números, sendo 03 por unidade (1 de cada estágio estabelecido pela OMS).

### **3.5 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados**

A coleta dos dados foi realizada em 3 meses, de julho de 2023 a setembro de 2023, aprovada previamente pelo Comitê de Ética em Pesquisa institucional de parecer número:

6.136.575.

A pesquisa foi realizada por meio de uma entrevista semiestruturada, com perguntas subjetivas direcionadas aos idosos, com a finalidade de atingir o objetivo proposto de reunir informações acerca do sono nos idosos. O roteiro da entrevista foi composto por questões relativas ao tema elaborado pela pesquisadora e um Questionário Sociodemográfico que tem como função identificar possíveis alterações que pudessem intervir na qualidade do sono do indivíduo elaborado pelos pesquisadores compostos por perguntas sendo entre elas objetivas.

A entrevista semiestruturada trata-se da utilização de um roteiro previamente estruturado com características e questionamentos básicos, que se fundamentam em teorias e hipóteses relacionadas e temáticas. Onde os questionamentos fornecem subsídios para novas hipóteses indagadas mediante as respostas dos informantes. A entrevista semiestruturada foi escolhida como técnica para esta pesquisa, por proporcionar uma coleta de informações de maneira livre, sem vinculações a respostas formuladas, propiciando a descrição de fenômenos sociais e o entendimento em sua totalidade (Dandolini,2018).

A construção do roteiro foi embasada no instrumento, questionário sobre o índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). Também foi aplicado um questionário sociodemográfico que abrangeu as seguintes questões: nome, idade, estado civil, grau de instrução, renda familiar, com quem reside, quantos filhos possui.

Na entrevista semiestruturada foram abordadas as seguintes perguntas: como é seu sono noturno? Tem alguma doença que dificulta seu sono? Se sim, qual pode falar sobre essa doença? Faz uso de algum medicamento para dormir se sim? qual e a quanto tempo faz uso? Realiza alguma atividade física durante o dia? Se sim qual? Como é sua alimentação a noite, o que costuma comer e beber no período da noite? Quais são seus hábitos antes de dormir?

Para obter as respostas dos participantes foi utilizado um gravador de voz, as entrevistas foram gravadas, em aparelho celular de uso exclusivo da pesquisadora para posterior análise para fins de transcrição, análise, e edição de vídeo. Foi solicitado a permissão antecipadamente dos participantes para que a entrevista possa ser gravada e transcrita. Foram estabelecidos todos os cuidados necessários de proteção individual e coletiva devido a situação epidemiológica causada pela COVID-19, respeitando o distanciamento social de 2 metros, utilização de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) e álcool em gel.

A entrevista ocorreu no domicílio dos participantes. E para garantir a privacidade na pesquisa, os participantes investigados foram identificados pelo nome "IDOSO" mais número na ordem das entrevistas. A participação foi voluntária, e antes do início de cada entrevista foi assinado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

A entrevista com os idosos ocorreu em dois momentos: no primeiro momento foi aplicado o questionário sociodemográfico e o instrumento semiestruturado (Apêndice C), no segundo momento, foi apresentada a transcrição da entrevista ao participante, no intuito de esclarecer, aprofundar ou alterar o discurso, se necessário. As entrevistas foram gravadas individualmente e foram transcritas de forma integral após a aprovação dos idosos.

### **3.6 Aspectos Éticos e legais da pesquisa**

A pesquisa foi iniciada após apreciação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) envolvido, respeitando todos os preceitos da Resolução Nº. 466/2012 reservados às pesquisas que envolvem seres humanos e com a solicitação da assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo sujeito participante da pesquisa.

A pesquisa foi apresentada aos participantes e os mesmos foram informados que ao aceitarem participar da pesquisa, terão que assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (Apêndice A). Foram disponibilizadas duas vias do TCLE, uma delas para o participante da pesquisa e a outra para a pesquisadora. Após a assinatura do Termo, será iniciada a entrevista.

As informações desta pesquisa foram de caráter confidencial e cuja divulgação só poderá ocorrer em eventos ou publicações de cunho científico, não havendo identificação dos participantes. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo em computador, sob a responsabilidade do pesquisador em endereço pessoal pelo período de cinco anos:

Tendo em vista que todas as pesquisas que envolvem seres humanos oferecem riscos, o risco de participação neste estudo pode estar associado ao cansaço ou desconforto pelo tempo gasto na entrevista, constrangimento dos participantes por se tratar de assuntos pessoais. Tais fatores serão minimizados com realização do questionário em horário mais conveniente para os participantes, garantindo-se a ela o caráter voluntário e a possibilidade de desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou danos para a pesquisadora ou pesquisador.

O projeto foi apresentado ao Colegiado do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia e aprovado, posteriormente submetido ao Comitê de ética em pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPB, com aprovação ocorrida mediante o nº 6.136.575, e com registro no CAAE 69476123.5.0000.5188.

### 3.7 Analise dos dados

O material coletado foi submetido a interpretação e organizados em três fases: pré-análise, onde houve a exploração do material e tratamento dos resultados. A primeira fase foi definida pela construção de ideias que compreende a leitura flutuante e formulação das hipóteses, objetivos, preparação dos indicadores que facilitarão na interpretação e na organização do material (Bardin, 2011).

O autor ainda salienta, que a exploração do material compreendeu a segunda fase com a definição de sistema de codificação e a identificação das unidades de registro implica no segmento do conteúdo considerando como unidade base. Consiste em numa etapa de suma importância pois possibilita ou não a riqueza das interpretações e inferências. No entanto, a codificação, a classificação e a categorização são importantes nesta etapa (SOUZA, 2020). A terceira fase diz respeito ao tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Esta fase é determinada ao tratamento dos resultados, nela ocorre junção da análise reflexiva e crítica.

Para uma análise sucinta os dados demográficos, estes foram digitados e codificados em uma planilha eletrônica do programa Excel versão 2010. Posteriormente houve o refinamento do conteúdo textual das entrevistas organizados, em um único arquivo, denominado *corpus* utilizou-se o *software* IRAMUTEQ (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires) 0.7 alpha 2.

Esse software é de acesso público na perspectiva da open source, possui Licença Pública Geral GNU (v2) ([www.iramuteq.org](http://www.iramuteq.org)) e utiliza o software R ([www.r-project.org](http://www.r-project.org)) como base para interpretar os dados. O IRAMUTEQ oferta a possibilidade de realizar diversos tipos de processamento sobre Corpus Textuais e Tabelas. Possui a finalidade de encontrar informações por meio da análise estatística textual, do tipo estatísticas lexicais clássicas, pesquisa de especificidades de grupos, Classificação Hierárquica Descendente (CHD), análises de similitude e nuvem de palavras (Bueno, 2018).

Finalizado o processamento do *corpus* textual, para este estudo utilizou-se a análise com o método da Classificação Hierárquica Descendente-CHD, que forneceu subsídios para construção de 5 classes, por conseguinte, desenvolveu-se a categorização e uma análise aprofundada das narrativas, associando os dados concretos a uma fundamentação teórica.

Na CHD, ocorre uma relação entre os segmentos de textos e seus vocabulários, criando uma figura que representa um esquema hierárquico de classes de vocabulários com

o intuito de formar classes de segmentos de textos que apresentam, ao mesmo tempo, vocabulários parecidos em si.

As análises do tipo CHD, para serem eficazes à classificação textual, necessita de um aproveitamento mínimo de 70% dos segmentos de texto. A literatura relata que abaixo desse percentual, implica em uma classificação parcial dos dados, deixando lacunas nas informações coletadas (Camargo, Justo, 2013). Este estudo possibilitou uma análise de 73,26% tornando adequado o material examinado.

Para refinamento das entrevistas, estas foram denominadas de texto. O conjunto de todos os textos formaram um *corpus*. Os textos obedecem a linhas de comando. No início de cada entrevista uma linha de comando foi inserida, que informa o número de identificação do entrevistado e variáveis indispensáveis para o desenho da pesquisa. A CHD tem o intuito de identificar classes de segmentos textuais, realizar cálculos e obter resultados, que facilita a descrição de cada uma das classes, principalmente, pelo seu vocabulário léxico e por suas variáveis (Camargo, Justo, 2013).

Após o refinamento de todo o conteúdo textual, obteve-se um o modelo analítico resultando das classes de palavras geradas pelo método de CHD. Para a análise analítica do *corpus*, utilizou-se uma avaliação profunda e minuciosa dos dados encontrados (Bardin, 2011).

## **4- RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 Resultados e discussão sobre os dados obtidos da pesquisa de campo.**

Participaram da pesquisa 33 idosos, representados, em sua maioria, por indivíduos do sexo feminino (n=26, 78,8 %); com idade média de 80,69 anos, com desvio padrão de 12,72. Quanto á idade (n=10,30,3%) encontravam-se na faixa etária entre 60 e 74 anos, entre 75 e 90 anos (n=15,45,4 %) e (n=08, 24,3%) possuíam idade maior ou igual a 90 anos.

Estudos apontam que há uma maior proporção de mulheres que de homens na população idosa. Este fato acontece não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. (Magalhães; Braga; Silva,2019) Este fenômeno de que há mais mulheres idosas do que homens, especialmente em idades mais avançadas tem sido denominada na literatura como Feminização do envelhecimento que consiste no crescimento do gênero feminino ser mais elevado que o sexo masculino (Sousa, Lima, Cesar, & Barros, 2018).

No trabalho dos autores supracitados, embora os estudos apontem que as mulheres são a maioria na população idosa, isto é, ainda persistem inúmeras dificuldades atreladas ao processo de envelhecimento, tais como: etarismo, machismo, emponderamento, escassez de ações e serviços de saúde voltados para o envelhecimento das mulheres.

Em se tratando da idade, um fato interessante encontrado neste estudo é que a maioria dos participantes estavam na faixa etária entre 75 e 90 anos, além de 8 dos 33 idosos apresentavam idade maior do que 90 anos, sendo 3 deles com idade superior aos 100 anos (sendo 2 com 105 e 1 com 104 anos).

A longevidade observada neste estudo também foi verificada em um estudo de Gadelha et al, (2020) pode se apresentar por diversos aspectos, mudanças quanto ao seu ambiente e arranjo familiar, perda de autonomia podendo levar a um quadro clínico de depressão.

No tocante ao local de moradia, este estudo verificou que (54,5, n=18) são da área urbana 45,5%, n=15) e são moradores da área rural. Segundo Bolina et al (2021), ao definir o termo qualidade de vida voltado aos idosos, a literatura faz referência a pessoas da zona urbana e poucos estudos abordam a zona rural, isso é devido ao itinerário que cada localidade possui, tendo que ser estudada de forma peculiar principalmente nas condições de saúde.

Conforme Campos et al., (2020), os idosos que residem tanto na área urbana como rural, ambos possuem algum tipo de comorbidade, principalmente doenças cardíacas e crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão arterial sistêmica, porém existem diferenças consideráveis no grupo rural pois apresenta um menor quantitativo de indivíduos com comorbidades.

A associação dos aspectos ambientais a qualidade de vida dos idosos residentes na zona rural estão atrelados também a natureza, diferentemente dos idosos da zona urbana onde a poluição na cidade se predomina e apresentam maior vínculo afetivo em suas relações sociais, aspectos estes, que podem estar ligados à melhor adaptação desses idosos ao processo de envelhecimento (Alexandrino,2023).

Quanto ao estado civil, a maioria dos idosos participantes deste estudo eram viúvos (54,5%, n=18), seguidos de solteiros(12,1%, n=4), (3,0%, n=1) dos entrevistados divorciados e (27,4 %, n=9) a amostra era composta por casados e (3,0%, n=1) possuía união estável.

Nos estudos de Azeredo e Afonso (2016), verificou-se que os indivíduos viúvos têm mais sentimentos de solidão, levando a depressão. No que tange os aspectos da

sintomatologia da depressão em idosos brasileiros, destaca maior prevalência de problemáticas relacionadas ao sono, dentre eles a insônia que consiste no principal fator no transtorno depressivo (Trevisan, 2023).

Segundo Sousa e Andrade (2017), os idosos casados são mais frequentes nas pesquisas, essa variável demográfica tem sido muito encontrada devido a cultura da população da década de união desses idosos, cuja a concepção era de ter o casamento duradouro e para sempre, diferentemente do contexto encontrado na sociedade nos dias atuais.

Quanto ao grau de escolaridade, (33,3%, n=11) era analfabetos, (33,3%, n=11) tinham ensino fundamental incompleto, (27,4%, n=9) haviam terminado o ensino fundamental completo, (3,0%, n=01) concluiu o ensino médio completo (3,0%, n=1) e nenhum haviam iniciado ou terminado o ensino superior.

No estudo em tela, os idosos participantes em sua maioria são analfabetos, para Magalhães (2019), a baixa escolaridade constitui um fator de risco para pior qualidade de sono, isso justifica-se porque em tempos remotos a educação não era prioridade, principalmente para as mulheres. Autores corroboram que isso é reflexo da desigualdade social no Brasil e que quanto mais elevado o índice de escolaridade menor a incidência em desenvolver insônia.

No que tange a renda familiar (12,2%, n=4) possuem menos de 1 salário mínimo, (48,5%, n= 16), salário mínimo, (33,3%, n=11) 2 salários mínimos, (3,0%, n=2) 3 salários mínimos. Corroborando com tais achados, o estudo realizado pela Fundação Perseu Abramo (2020) aponta que os idosos aposentados vivem em condições de precariedade econômica onde 69% recebem até 2 salários mínimos para seu sustento, 15% mais de 2 a 5 salários mínimos e 15% não teve renda alguma. Entre os idosos, analisados o valor médio de rendimentos é de um salário mínimo.

As condições sociais e econômicas são consideradas fatores preponderantes para um maior índice de mortalidade, pois os idosos da pesquisa que em sua maioria possuem 1 salário mínimo para seu sustento. Esta situação tem um forte impacto nas problemáticas das condições de saúde da população idosa por ser uma população singular em vários aspectos, possuir alta vulnerabilidade, apresentando comorbidades, onde os rendimentos dos idosos na maioria das vezes são voltados para manutenção de sua saúde (Mota, 2021).

Em relação a análise com quem os idosos moram (33,3%, n=11) residem sozinhos, (36,4%, n=12) com companheiros, (9,0%, n=3) com filhos e (21,3%, n=7) com outros que se enquadram netos ou instituição de longa permanência.

Na variável arranjo familiar, embora o estudo demonstra que a maioria dos idosos moram com seus companheiros é importante mencionar a elevada quantidade de domicílios unipessoais. Pesquisas demonstram que muitos idosos moram sozinhos, esse tipo de arranjo familiar pode representar ao idoso a conquista ou desejo em viver sozinho, no entanto, por outro lado pode ser um fator de risco para o isolamento social, prejudicando a sua saúde mental e ocasionando dificuldades de acesso aos serviços de saúde (Bolina et al., 2021).

Na quantidade de filhos dos idosos entrevistados obtivemos os seguintes resultados, (6,0%, n=2) não possuíam filhos, (15,2%, n=5) tinha 01 filho, (15,2%, n=5) tinham 2 filhos, (3,0% 3, n=1) filhos, (12,1%, n=4) 4 filhos e (48,5%, n=16) dos idosos possuíam acima de 5 filhos.

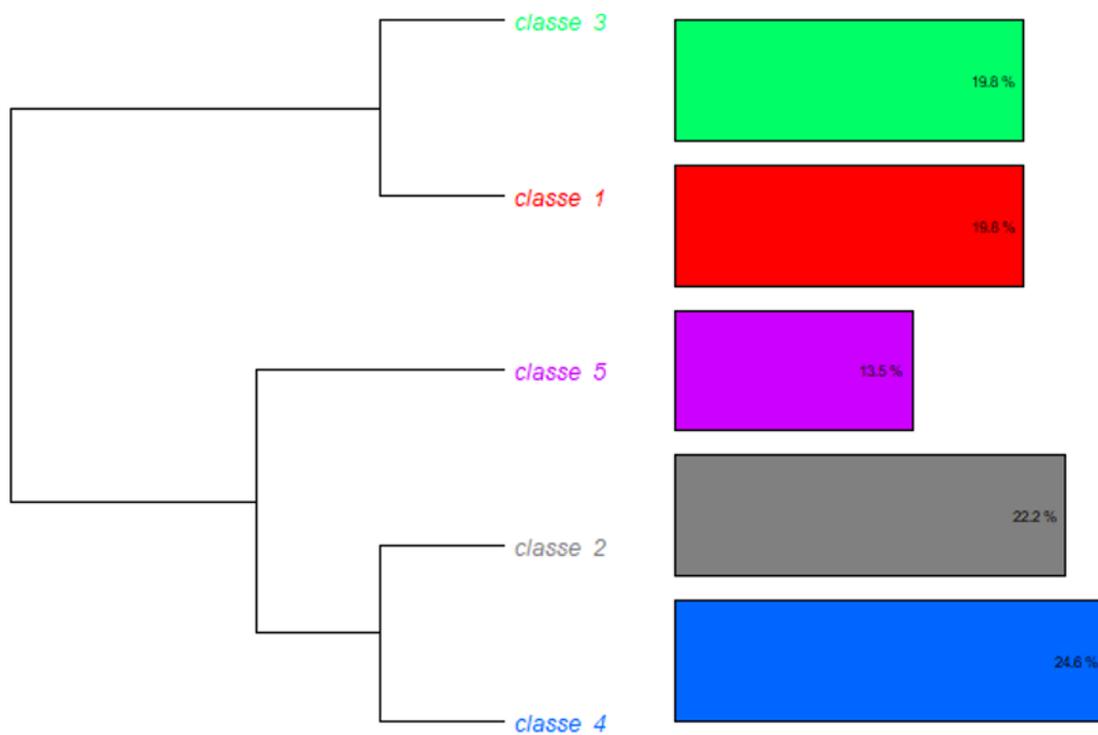
No que diz respeito ao número de filhos, a maioria dos idosos participantes tiveram mais de 5 filhos. Isso é reflexo que a população idosa pesquisada, estava inserida na década de 50, faixa etária propícia para fecundação (Santos,2021).

Quanto a análise do material empírico proveniente da coleta de dados, ele foi transcrito e transformado em corpus textual para ser processado com auxílio do software IRAMUTEQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*), versão 0,7 alpha 2.

Versando atender aos objetivos do presente estudo optou-se por analisar a Classificação Hierárquica Descendente-CHD, que agrupa os corpus textuais em classes de acordo com a associação das palavras, estas por sua vez, são formadas por segmentos de textos (STs) conforme seu vocabulários, formação de matrizes cruzadas e a definição de frequências de ocorrências quadro 3 (Camargo; Justo, 2017). A associação da palavra com a classe foi determinada p-valor  $< 0,05$  ou  $\chi^2 < 3,80$ .

A partir das classes formadas na CHD foi realizada análise do conteúdo no qual analisa a informação em três fases: pré-análise, análise e interpretação. Dessa forma, por meio da CHD foi possível compreender a interrelação entre as palavras e seus contextos viabilizando assim, a formação de categorias temáticas (Bardin,2011).

O corpus textual foi composto por 33 textos, organizados em 172 segmentos de textos (ST). Foi retido para a realização da Classificação Hierárquica Descendente (CDH) 126 ST, equivalente a 73,26% de retenção. Foram geradas 5.637 ocorrências e 567 formas ativas. O conteúdo léxico organizou-se na formação de cinco classes, conforme apresentado na figura 1.



**Figura 1-** Dendrograma de classes fornecidas pelo software IRAMUTEQ, 2023.



O conteúdo originou 5 classes acompanhadas dos seus respectivos segmentos de texto, sendo elas: Classe 1 atividade física (19,84%), Classe 2 Fatores externos (22,22%), Classe 3 Uso de medicação (19,84%), Classe 4 Práticas e alimentação (24,60%) e Classe 5 Alimentação noturna (13,49%).

As cinco classes criadas com base na ocorrência dos termos, originaram dois *subcorpus*: O primeiro, é formado pelas classes 5 que se subdivide nas classes 4 e 2, que refere-se como é o sono desse idoso e o segundo, representado pelas classes 1 e 3, relaciona-se aos eventos causadores de sobrecarga. Este último *subcorpus*, foi subdividido, originando as classes 4 e 5, que reforçam acerca dos hábitos alimentares que influenciam no sono do idoso.

As falas que compõem a classe 5, explica 13,49% do total do *corpus* e foi nomeada de “**Uso de medicação**”, essa apresenta como aspectos principais a utilização de medicações para auxílio do sono, entre as palavras que a caracterizam estão: “passar”, “falar”, “médico”, “pregabalina” e “amitriptilina”.

*“remédio para dormir eu estou tomando já faz uns 10 anos, aí com ele ainda demoro a dormir se for muito cedo parei estou tentando melhorar para caminhar” (Idoso 4).*

*“vou dormir cedo porque a doutora falou que se não dormisse ela iria passar um remédio e quando me deito já, durmo quando eu pego no sono eu durmo” (Idoso 5).*

*“e o neuro falou tem que continuar as medicações aí eu disse mais não está fazendo efeito eu só estou me enchendo de medicação em vão, aí passou amitriptilina para eu dormir” (Idoso 22).*

*“meu sono a noite eu me deito tomo essa pílula que tem aqui que as meninas trouxeram para dormir sabe uma pílula falaram para o doutor que o doutor passou e eu tomo ela dorme mais, mas quando não tomava a cabeça não dormia[...] noite e dia sem dormir parece que a cabeça num passou rapaz acho que a cabeça ressecava que eu não dormia” (Idoso 23).*

*“para dormir melhor já faz mais de seis meses que eu tomo ele, [...] eu*

*caminhava, mas vou voltar a caminhar de novo que é bom né” (Idoso 29).*

Nas falas dos idosos entrevistados, houve predominância na utilização de medicamentos, uma vez que, alguns idosos demonstraram necessitar dos remédios para facilitar o processo de adormecer como observamos nos relatos acima. Esse achado pode estar relacionado aos problemas de saúde que são desencadeados pelo processo de envelhecimento, bem como também a dificuldade de dormir que está diretamente relacionado ao aumento da idade, uma vez que, presença de dores, comorbidades e estilo de vida são fatores que podem interferir na qualidade do sono na pessoa idosa (Gajardo et al.,2021).

Indivíduos da terceira idade, se apresentam de forma, mais vulneráveis para a maioria das comorbidades, que reduzem a qualidade de vida. A fase traz características próprias entre elas a menor atividade do idoso, o aumento do sedentarismo o que torna mais propício a desenvolver problemas de ansiedade, depressão, obesidade e consequentemente distúrbios associados ao sono, que trazem malefícios não apenas por a si, mais podendo desencadear má funcionalidade ao organismo (Freitas, 2022).

Os Distúrbios do sono estão presentes em todas as faixa etárias, sendo frequentes principalmente na velhice, os mais frequentes são: a insônia, a apneia obstrutiva do sono, o ronco, a incapacidade de dormir quando desejado, as síndromes das pernas inquietas e os eventos anormais durante o sono. Desse modo a procura por automedicação se estende principalmente aos medicamentos Benzodiazepínicos (BDZs) que implicam nos mais procurados para tratar esses transtornos, sendo os mais utilizados na população idosa, por possuir ação de indução ao sono (Fabbri et al.,2021).

O autor ainda salienta, que apesar da segurança relativa que os BDZs possuem, seus efeitos colaterais, como sonolência, perda de memória, diminuição da atividade psicomotora, entre outros que são mais comuns em doses normais de uso, é necessária uma atenção redobrada nos idosos, devido os efeitos colaterais e as condições de saúde já existentes nessa população. Neste estudo, um dos participantes mencionou que medicamentos utilizados por tempo prolongado causam dependência no organismo:

*“eu tomava pregabalina que é o lírica né [...] aí tomei por mais de 6 anos aí vicia o organismo” (Idoso 22)*

A classe 2, denominada de “**Fatores externos**” que representa 22,22%, do *corpus* analisado ,tendo como foco os motivos elencados pelos idosos que seriam os causadores

de insônia ou dificuldade de dormir, as palavras “saber”, “dormir”, “problema” e “demora” são predominantes nessa classe. Os segmentos de textos destacados a seguir, permitem identificar nas falas os fatores contribuintes.

*“Fiquei enrolando, enrolando quando é de madrugada que eu durmo sozinha, agora tem noite que é diferente, vem uma preocupação somente quando fico sozinha” (Idoso 2).*

*“a base de tranquilizante, uso escitalopram desde que minha mãe morreu faz uns 15 anos, durmo logo quando deito, mas acordo aí fico rezando para dormir pra não pensar besteira” (Idoso 3).*

*“durmo que é uma beleza todos os dias só quando estou com problema é que demoro não só os problemas mesmos não Deus me livre” (Idoso 6).*

*“Ontem mesmo eu perdi o sono, embolei a noite toda pra lá, agora tem dia que eu durmo logo assim sabe tem dia que eu me deito e durmo agora se eu tiver preocupada com qualquer coisa aí eu demoro a dormir não consigo dormir” (Idoso 29).*

*“não quando eu fico muito preocupada né a mente fica muito cheia aí eu não consigo dormir bem não” (Idoso 30).*

É importante destacar que os fatores externos como problemas, ansiedade e preocupações também podem interferir no processo de descanso do idoso, principalmente se não houver uma rede de apoio ou algum meio de resolução desses conflitos.

Assim, tendo em vista que a maioria dos participantes desta pesquisa, possuíam algum problema que dificultava o sono com despertares noturnos. Os fatores sociais e emocionais, podem ocasionar prejuízos na qualidade de sono dos idosos. Estão entre eles, as mudanças da rotina, as preocupações, a solidão e a falta de atividades que gerem satisfação, pois reduz o tempo e a qualidade do sono (Treptow,2021).

Alguns participantes deste estudo mencionaram que, utilizavam medicamentos para suprir alguma necessidade pessoal, pois sentia-se mais tranquilo e conseguia dormir melhor. Estudos semelhantes de Lima (2019) aponta, que preocupações com a família e com a saúde, prevalecem entre os fatores externos que dificultam o sono na população idosa.

Como referenciado na pesquisa é interessante salientar, que a solidão implica em

um sentimento negativo e doloroso ou como a experiência emocional aversiva e peculiar, que é manifestada no medo de ficar sozinha como expressada pelo idoso 2. Estudos evidenciam que o sentimento de solidão é mais frequente na população idosa acima de 80 anos, quando comparados aos idosos mais jovens (Sandy Júnior; Borim; Neri, 2023).

No tocante á **Atividade física**, é possível identificar na classe 4 que totaliza 24,60%, do *corpus* textual, e corresponde a classe mais expressiva do conteúdo das respostas dos participantes, quanto a prática de atividades saudáveis de forma rotineira as falas evidenciam que a maioria dos idosos não pratica ou deixou de praticar atividades físicas, sendo a caminhada a mais citada por eles, conforme, pode ser verificado nos fragmentos de textos dos seguintes depoimentos:

*“antes eu caminhava minha filha agora a idade fica mais difícil todo dia eu caminho um pouquinho meia hora” (Idoso 1)*

*“nunca teve um dia para eu não fazer caminhada duas, três horas por dia, mas agora eu não estou fazendo porque eu estou preso aqui, mas de lá pra cá eu vou ali pra praça” (Idoso 16).*

*“Não consegui a vaga nunca mais, aí para fazer exercício físico assim para caminhar isso aqui não consigo porque era com a fisioterapeuta” (Idoso 22).*

*“não posso caminhar não, porque não posso andar muito mais, antes eu ia na casa de uma filha dava uma volta por lá ia para a rua comprava alguma coisa trazia era assim” (Idoso 23)*

Pode-se evidenciar nas falas acima que alguns indivíduos relatam que os fatores como estilo de vida, prática de exercícios e uso de medicamentos possuem a capacidade de diminuir ou atrapalhar a qualidade e a quantidade do sono. Segundo estudo realizado por Gajardo et al. (2021) pessoas que são fisicamente ativas possuem melhor qualidade de sono em comparação àqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física.

A atividade física é caracterizada como uma prática ideal para os idosos, pois traz inúmeros benefícios para a saúde. Ela implica em uma modalidade de fácil acesso, presente em vários ambientes, envolvendo os músculos, contribuindo para ampliar a rede de amizades entre os idosos e o contato social. Além disso aumenta a autoestima, a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar do corpo e da mente que estão ligados um ao outro, sendo, portanto, um elo preventivo entre o estresse e à depressão (Damacena;Lopes,

2020).

Dentre as práticas físicas realizadas com os idosos em estudo, percebe-se nas falas que a caminhada é a mais verbalizada, ela é definida como uma atividade física básica porque é de baixo custo, acessível e segura, comparadas a outras formas de exercício podendo ser monitorada e quantificada. Autores corroboram, que as mulheres aderem a caminhada mais, que os homens e que entre os idosos, a caminhada é a principal atividade física praticada (Lima,2020). A prática da caminhada realizada de maneira regular é uma ferramenta de suma importância na vida dos idosos, tendo em vista, que ela é primordial na melhoria da saúde.

Os exercícios físicos, aumentam a funcionalidade do coração, melhorando a circulação sanguínea, proporcionando uma oxigenação mais eficaz das células, facilita a respiração tornando-a mais eficiente e revitalizando os pulmões, fortalece os músculos, ossos e ligamentos, favorece a digestão e o peristaltismo, aumenta a resistência e evita o cansaço, retarda o envelhecimento, evita o estresse e a depressão (Santos, Ribeiro, Ferreira, 2020).

É sabido que os idosos inseridos em atividades físicas alcançam resultados positivos, pois além de contribuir para a funcionalidade do organismo preserva a autonomia. Daí a importância de programas que tratem de atividades físicas e que propicie a qualidade de vida à população idosa (Souza,2019).

Dessa forma, é necessário instituir políticas públicas que dissemine a prática regular de atividades físicas, principalmente nos grupos de idosos que são mais susceptíveis a comorbidades.

A classe 1 nomeada *“Hábitos Noturnos”*, obteve a porcentagem de 19,84% e elenca falas relacionadas à alimentação e aos hábitos adotados por esses idosos antes de dormir, as principais palavras em evidência são: “café”, “televisão”, “chá”, “assistir” e “oração” como observamos nas falas a seguir:

*“Gosto muito do meu crochezinho, de noite eu como de tudo, mas pouquinho não gosto de ficar muito cheia não, eu tomo chá só chá, café não gosto. Tem minha oração não gosto desses telefones nem de ficar vendo televisão gosto de dormir cedo” (Idoso 6)*

*“mas gosto de muita água, assisto a novela e vou dormir” (Idoso 7)*

*“Ah minha filha meu sono é bom! assisto a televisão e vou dormir gosto de comer uma fruta nada pesado se não a barriga fica cheia não só se eu comer muito ai fica ruim para dormir” (Idoso 10)*

*“eu tomo café ou chá, eu faço minha oração, fecho o quarto e vou dormir” (Idoso 12)*

*“[...] cuscuz, inhame, macaxeira, bolacha... um café, faço minha oração e vou dormir” (Idoso 24)*

Ao analisar as falas dos participantes do estudo observa-se que alguns idosos utilizam a prática da higiene do sono. Na maioria das verbalizações, se percebe a prática da oração, no entanto, outras práticas, são identificadas como assistir tv, realizar atividades manuais como crochê, além de realizar alimentações leves.

Surge em fragmentos citados, é notório nas falas de alguns idosos, quanto a alimentação e atividades antes de dormir, como o consumo de cafeína e chá, preparo do ambiente e alimentação leve. A higiene do sono é definida pela mudança comportamental e ambiental que proporciona um sono saudável. Ferreira (2020) relata em seu estudo que existem três aspectos essenciais que caracterizam a higiene do sono que são: dormir em horários regulares, ambiente com baixa iluminação e silencioso e as atividades praticadas antes de dormir, entre as eles, a música lenta, o banho e a escovagem dos dentes.

O consumo de água, também foi mencionado na pesquisa, é necessário fornecer informações aos idosos acerca da necessidade de beber água, pois devido o envelhecimento ocorre uma diminuição na sensação de sede. Os idosos também devem receber informações acerca das variadas bebidas existentes, que auxiliam na hidratação corporal que são os chá e infusões, sucos de frutas, leite e sopa, bem como os alimentos ricos em água, como os vegetais frescos, frutas, queijo fresco e iogurte (Guimarães,2021).

Já a classe 3 nomeada “**Alimentação noturna**”, com 19,84% do *corpus*, abrange temas relacionados à alimentação desses idosos durante a noite próximo ao horário de dormir, possuindo as seguintes palavras em evidência: “carne”, “cuscuz”, “banana”, “pão” evidenciadas nos relatos a seguir:

*“a noite como banana assada, pão, um sanduíche, banana cozida, papa essas coisas, eu não tenho regime” (Idoso 1)*

*“a noite eu me alimento bem olhe, eu só não como feijão, cuscuz macaxeira e batata” (Idoso 13)*

*“eu me alimento de noite às vezes como um pão às vezes como um pouquinho de cuscuz quando dá vontade de comer” (Idoso 15)*

*“cuscuz e banana assim mais leve um cuscuz às vezes uma batata doce, um inhame, café e água” (Idoso 30)*

*“Um pedacinho de carne ou um pedacinho de peixe e quando eu vou dormir à noite eu tomo um copinho de água às vezes eu como duas bolachas às vezes nem como seis horas da noite” (Idoso 32).*

É importante destacar que, conforme pode ser observado nas falas de textos supracitados anteriormente, os hábitos alimentares saudáveis, são de suma importância para uma boa qualidade de vida. A desregulação dos comportamentos alimentares pode desencadear problemas metabólicos e eles estão relacionados ao sono e as atividades diárias desenvolvidas pelo idoso, por isso a importância de compreender a relação entre sono, alimentação e estilo de vida (Quadra et al.,2022).

A alimentação e o sono ambos se influenciam. Estudos relatam que pessoas que dormem mal têm uma alimentação mais negligente. As perturbações do sono podem ocasionar prejuízos para os idosos, realizar uma alimentação equilibrada, completa e variada, poderá auxiliar de maneira significativa na quantidade e qualidade do sono

Moreira (2019), aborda que uma alimentação saudável reduz índices de mortes prematuras oriundas de patologias cardiovasculares e neoplasias, além disso, a alimentação equilibrada se constitui em uma das ferramentas de saúde pública no Brasil. Pondera-se, entretanto que o autocuidado e a educação nutricional são bastantes abordados como estratégias que fomentam a autonomia alimentar.

De acordo com a fala dos participantes, foi possível observar que na concepção desses idosos o cuidado com a alimentação parece ser importante, pois não inclui alimentos condimentados em sua alimentação. Estudos corroboram com a pesquisa em tela, referente a dieta dos brasileiros, que em qualquer faixa etária, é rica em gorduras saturadas e pobre em alimentos ricos em fibras. Esse panorama nutricional favorece as doenças crônicas não transmissíveis (Quadra et al.,2022).

#### **4.3 Vídeo educativo com orientações aos idosos sobre higiene do sono**

Como produto proveniente deste estudo, oriundo do conhecimento obtido através da revisão de literatura e da pesquisa de campo, construiu-se um vídeo educativo direcionado

aos idosos, que será disponibilizado em momento adequado, abordando orientações referentes a higiene do sono como temática central e elucidativo a partir dos achados encontrados no estudo realizado.

Observou-se nas análises de estudos realizados sobre a temática e nos achados da pesquisa a importância da utilização de medidas não farmacológicas para os idosos com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, além de agregar conhecimentos e ações de promoção à saúde com o intuito de ocasionar mudanças de comportamento que auxiliem no enfrentamento de problemas de saúde (Santana et al., 2021).

Nesta perspectiva, é necessário incentivar e orientar a prática de atividades físicas, seja por meio de caminhada, dança, academia, entre outras. Brandão et al, (2018), associam a realização das atividades físicas a prática de higiene do sono a resultados satisfatórios que causam impacto no estilo de vida dos idosos.

Os comportamentos alimentares, também representam mudanças significativas no sono da pessoa idosa, a pesquisa elencou acerca da alimentação ser constituída em sua maioria de raízes para comidas consumidas a noite e chás e cafés como as preferidas para bebida, esse levantamento corrobora com Souza et al (2023), que enfatizam acerca de que para realizar a higiene do sono é de suma importância consumir alimentos leves antes de dormir, além de evitar o álcool e as bebidas que contenham cafeína. Medidas de condutas devem ser direcionadas para idosos que possuem dificuldade para deitar-se e dormir. O preparo do ambiente com iluminação adequada, uso de aromatizantes, músicas relaxantes são primordiais para um sono leve e tranquilo.

Muitos idosos colocaram a oração como um hábito antes de dormir, para Siqueira (2012, p.18), “a fé é colocada como algo maior, que consola, que fortalece e dá suporte para viver, sendo um recurso de enfrentamento, auxílio no bem-estar e apoio emocional fonte de conforto, satisfação e alegria”. O cuidado espiritual e religioso aos idosos minimiza a existência, de transtornos mentais (Albuquerque,2022).

A multiplicação de informação viabilizada por material educativo, acerca da higiene do sono é relevante para enfrentamento da crença popular de que a forma mais eficaz de melhorar a qualidade do sono é com intervenção farmacológica. Condutas simples e de baixo custo têm se mostrado eficazes, acarretando melhoras na duração e profundidade do sono (Carvalho,2019).

Diante dos achados encontrados no estudo foi proposto a criação de uma tecnologia educativa em formato de vídeo através de animação gráfica, com imagens que transmitam orientações e informações sobre a higiene do sono de maneira didática.

A tecnologia implica em uma junção de saberes e fazeres relacionado aos produtos e materiais que caracterizam processos de trabalho, consiste em um instrumento para aplicar ações na produção da saúde. Mediante a classificação das tecnologias elas podem ser educacionais media o processo de ensino aprendizagem, Tecnologias Assistenciais voltadas no processo de cuidar e Tecnologias Gerenciais (Maniva et al, 2018).

A escolha da tecnologia utilizada ser, vídeo educativo, foi em decorrência de já ser utilizado desde a década de 1950, pois oferta uma explanação de maneira diferenciada das temáticas abordadas e permite uma melhor visualização das informações. O vídeo desperta na maioria das vezes a curiosidade e o interesse pela investigação, além de diversas outras competências, gerando aprendizagem. A associação de linguagens, áudio e visual proporciona que a informação seja mais assimilada, ocasionando uma aprendizagem mais eficaz (Moreira et al, 2013).

Para o desenvolvimento e elaboração do vídeo foi seguido o modelo proposto por Kindem e Musbuger (2005) que orientam quanto às fases de pré-produção, produção e pós-produção.

A primeira etapa de pré-produção, compreendeu a construção do roteiro do vídeo fundamentada através das evidências literárias, com embasamento nos resultados obtidos do estudo metodológico. Considerou os achados encontrados na revisão integrativa, as quais analisou os fatores que interferem na qualidade do sono dos idosos e na entrevista que abordou fatores sociodemográficos e a qualidade do sono nos idosos, bem como seus hábitos ambientais, alimentares, comportamentais e sua condição de saúde como um todo. O vídeo contará com personagens representados por idosos ilustrando e relatando suas experiências e cuidados voltados a higiene do sono.

A etapa da pré-produção consiste no primeiro momento, para a criação de um vídeo, devendo ser elaborado um roteiro baseado na literatura científica em estudo e preparação de um *storyboard* -Quadro 4. O *storyboard* é definido pelo resultado das mudanças de um *script* em um esquema quadro a quadro para um projeto de vídeo. Cada quadro possui um *storyboard* com dois componentes: áudio e vídeo. O lado de áudio do *storyboard* contém diálogo e narração. Pode ser utilizado efeito sonoro, música de fundo. Na maioria das vezes esse trabalho é desenvolvido por produtores, atuando como escritores-corretores, para organizar o projeto.

A segunda etapa foi caracterizada pela produção do vídeo, que corresponde à animação do roteiro construído e aprovado na pré-produção, com auxílio de suportes audiovisuais, que atuaram no apoio técnico do estudo. A equipe de produção realiza a

gravação das cenas descritas no *storyboard*, ao mesmo tempo em que insere nos padrões técnicos de transmissibilidade é de suma importância que após a gravação das cenas serem produzidas ocorra a revisão.

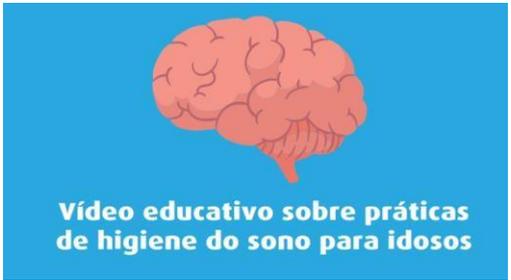
A terceira etapa consiste na pós-produção do vídeo, que foi a edição das cenas. Esta fase foi direcionada pela pesquisadora, orientadora e equipe técnica de apoio. Esta etapa implica na junção de todos os elementos de um *storyboard* em uma sequência lógica e finita de cenas com o material de suporte, como gráficos, texto, narração, música de fundo e efeitos sonoros (Kindem E Musbuger ,2005). A linguagem científica foi traduzida para uma linguagem simples, devido a intenção de realizar uma tecnologia para ser compreendida por qualquer idosos com qualquer grau de escolaridade.

Os vídeos educativos, possuem uma relevante aplicabilidade no processo de ensino aprendizagem, pois combinam vários elementos de imagem, texto e som, em um único elemento, conforme roteiro no Quadro 4, demonstram-se as orientações constantes do referido storyboard. Por conseguinte, da produção, o vídeo foi editado, com uma versão final composta por animações e narração em áudio, com duração de 3 minutos e 30 segundos, em formato mp3 foi armazenada em dvd, pendrive e drive de armazenamento.

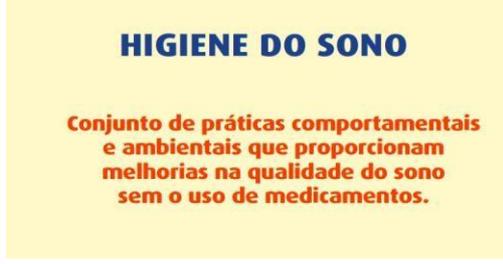
O tempo de duração do vídeo ser de pouca duração é devido favorecer a sua divulgação por meio de uma informação clara, coesa e concisa, também, de maneira que, possa vir a sensibilização de uma maneira mais frequente os idosos que assistirem. Todo processo criativo foi analisado, adequado e finalizado pelo pesquisador, mediante o objetivo do estudo, em ser difundido na Atenção Primária a Saúde.

O desenvolvimento do video contou com o adobe ilustrador para criar os desenhos e adobe after para realizar a animação e vídeo.

Quadro 4 - Ilustrações e conteúdos das cenas do vídeo referente a orientações de higiene do sono para idosos.

TEXTO	IMAGEM
<p><b>TÍTULO:</b> Vídeo Educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos</p>	

<p>Uma das coisas essenciais para se viver bem é dormir bem.</p>	<p>Uma das coisas essenciais para se viver bem é dormir bem</p> 
<p>Um sono de qualidade traz benefícios para a saúde física e mental de qualquer pessoa, não importa a idade.</p>	
<p>Mas, existe uma parcela da população que normalmente apresenta problemas para dormir: os idosos.</p>	
<p>Estudos científicos comprovam que é comum, para este público, ter a diminuição no tempo total do sono, acordar várias vezes durante a noite e sentir que não tiveram um sono reparador.</p>	<p><b>É comum que os idosos apresentem:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuição no tempo total do sono</li><li>• Acorda várias vezes a noite</li><li>• Não tenham sono reparador</li></ul>
<p>Mas por que isso costuma acontecer?</p>	

<p>Fatores como: a presença de comorbidades, apnéia do sono e o uso de fármacos contribuem para que os idosos tenham dificuldades para dormir bem.</p>	 <p><b>A presença de doenças</b> <b>Apnéia do sono</b> <b>Uso de medicamentos</b></p> <p><b>Contribuem para que os idosos tenham dificuldades para dormir bem</b></p>
<p>Quanto ao uso de medicações, é importante ressaltar que</p>	
<p>utilizar continuamente remédios como antidepressivos, anti hipertensivos e diuréticos agrava as dificuldades para dormir.</p>	 <p><b>Utilizar continuamente medicamentos como:</b></p> <p><b>Antidepressivos</b> <b>Anti hipertensivos</b> <b>Anti-histamínicos</b> <b>Corticosteróides</b> <b>Diuréticos</b></p> <p><b>Agrava as dificuldades para dormir</b></p>
<p>Nos últimos anos, estudos científicos têm comprovado que a melhor maneira de minimizar essas anormalidades é realizar a higiene do sono.</p>	 <p><b>HIGIENE DO SONO</b></p>
<p>A higiene do sono consiste em um conjunto de práticas comportamentais e ambientais que proporcionam melhorias na qualidade do sono sem o uso de medicamentos.</p>	 <p><b>HIGIENE DO SONO</b></p> <p><b>Conjunto de práticas comportamentais e ambientais que proporcionam melhorias na qualidade do sono sem o uso de medicamentos.</b></p>
<p>Tomar banho de sol pela manhã,</p>	

<p>estabelecer horários para deitar e levantar,</p>	
<p>evitar dormir à tarde por períodos prolongados</p>	
<p>e a prática da atividade física são algumas ações que contribuem para se ter um sono melhor.</p>	
<p>Uma caminhada matinal,</p>	
<p>pilates,</p>	

<p>Hidroginástica</p>	
<p>e academia são os exercícios mais comuns realizados pelos idosos.</p>	
<p>Tomar banho morno antes de se deitar,</p>	
<p>preparar um ambiente sem ruídos sonoros, com baixa luminosidade e colocar músicas calmantes e relaxantes para tocar, como, por exemplo, o som da chuva, são práticas que colaboram para que o corpo entenda que deve se preparar para dormir.</p>	
<p>Outra ação que faz parte da higiene do sono é cuidar da alimentação, afinal,</p>	
<p>ingerir alimentos leves à noite facilita a digestão e faz com que o corpo trabalhe menos nesse horário.</p>	

<p>Evitar bebidas com cafeína ou outros estimulantes também é importante.</p>	
<p>O que pode ajudar a informar ao corpo que está na hora dele desacelerar é o consumo de chás calmantes antes de deitar - camomila, erva doce ou hortelã, por exemplo - que atuam diretamente no sistema nervoso central, reduzindo a ansiedade e os níveis de estresse.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camomila</li> <li>• Erva-doce</li> <li>• Hortelã</li> </ul> <p><b>Ajudam a reduzir a ansiedade e os níveis de estresse</b></p>
<p>E o que podemos fazer para que mais idosos conheçam e entendam o que é a higiene do sono?</p>	
<p>Enquanto profissionais da área de saúde, podemos divulgar as práticas de higiene do sono por meio de atividades educativas realizadas, especialmente, na Atenção Primária da Saúde, que trabalha diretamente com idosos.</p>	<p><b>Divulgar as práticas de higiene do sono por meio de atividades educativas realizadas na Atenção Primária da Saúde (APS)</b></p> 
<p>O processo de envelhecimento traz vários desafios e um deles é o de dormir bem, por isso, é importante que este público receba instruções e orientações de ações que podem contribuir para atingir uma melhor qualidade de vida.</p>	
<p>Para viver bem é necessário dormir bem. Quem pratica a higiene do sono vive melhor.</p>	<p><b>Para viver bem é necessário dormir bem</b></p> 

<p>Quem pratica a higiene do sono vive melhor.</p>	
<p>Ficha Técnica do Trabalho</p>	<p>Vídeo Educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos,  Autoras: Thaís Monara Bezerra Ramos;  Maria Adelaide Silva Paredes Moreira;  Francilene Figueiredo da Silva Pascoal.</p>

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

O vídeo educativo construído apresenta-se como produto tecnológico facilitador da comunicação entre os profissionais de saúde e idosos, uma vez que, embora tenha conteúdo direcionado aos idosos, deve ser apresentado pelos profissionais de saúde, de forma a promover uma comunicação interativa e expressada a todas as faixas etárias. Ao mesmo tempo, pode possibilitar um treinamento pelos profissionais, no momento em que se preparam para uma transmissão adequada de conhecimento e a desmitificação dos mitos sobre o assunto. A partilha de informações no diálogo do vídeo pretende assegurar que os idosos recebam as orientações sucintas e corretas referente a temática, que é essencial no cuidado à saúde da pessoa idosa.

Nesta perspectiva, pretende-se, mediante estudos futuros, realizar a validação do produto de maneira, que o vídeo possa ser inserido nos vários contextos de atenção a saúde, com a proposta de facilitar e promover uma assistência integral à saúde.

## CONCLUSÃO

Este estudo emergiu, como proposta de compreender o sono na população idosa e construir uma tecnologia educativa para disseminação de orientações acerca da higiene do sono.

Os recursos audiovisuais oportunizaram desenvolver um vídeo acerca de orientações fornecidas para idosos. Mesmo diante de situações abstratas e desprovidas de imagens sendo representada por estrutura audiovisual. As diferentes formas de comunicação dispostas no vídeo, permite revelar as singularidades eficazes para tecer o imaginário dos idosos para orientações acerca da higiene do sono, aproximando da

realidade diária. Um dos grandes desafios que se apresenta é o de integrar todas as partes que compõem o recurso tecnológico do universo audiovisual, fornecer orientações com essa tecnologia consiste em um desafio permanente.

Em relação aos resultados desse estudo, constatou-se que os idosos utilizam medicamentos para dormir, não realizam atividades físicas rotineiramente, apesar de terem conhecimentos acerca da importância, principalmente da caminhada, possuem praticas rotineiras como oração e alimentação leve e hábitos antes de dormir. Os resultados quantitativos deste estudo, puderam comprovar mediante a análise das variáveis a prevalência do sexo feminino, viúvos, analfabetos e idosos que moram sozinhos, sendo estes os mais susceptíveis a possuírem uma má qualidade do sono.

É notório, em sua maioria, uma coerência com a literatura quanto aos conceitos atribuídos a higiene do sono e a qualidade de vida, bem como a expressão da importância de pratica-las e de utilizá-las como forma de melhorar o sono.

Houve também verbalizações em relação a preocupações, principalmente voltadas as condições de saúde, sendo assim, medidas para promoção da saúde do idoso devem ser instituídas nas políticas públicas, bem como as práticas de higiene do sono, buscando otimizar o autocuidado e estilos de vida mais saudáveis.

Em paralelo, observou-se ainda no estudo em tela, que os idosos, possuem hábitos de realizar oração antes de dormir, sendo verificado, mediante as verbalizações coletadas, tal pratica pode estar associada a inquietações, sendo a espiritualidade um aspecto importante para passar por momentos de crise.

Com base no que foi apresentado, este estudo conseguiu responder à questão norteadora e alcançar os objetivos propostos, a revisão integrativa, pesquisa de campo, e a construção do vídeo, que foi realizado mediante as informações dos dados encontrados.

Destarte, espera-se que esta pesquisa, possa contribuir para deixar em evidência a relevância da temática, e a necessidade de que outros estudos sejam posteriormente realizados, buscando aprofundando do tema.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Vívian; QUEIROZ, Ronaldo; MONTENEGRO, Renata. Influência da espiritualidade para o bem-estar do idoso durante a pandemia de COVID-19: Uma revisão integrativa. **Revista FT**. Edição 114, set., 2022. DOI:10.5281/zenodo.7117970.

ALEXANDRE, N.M.C; COLUCI, M.Z.O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência Saúde Coletiva**. 2011 Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/5vBh8PmW5g4Nqxz3r999vrn/?lang=pt>. Acesso em: 07 de agosto de 2022.

ALMONDES, K. M. de; LEONARDO, M. E. M; MOREIRA, A. M. S. Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 11, n. 1, p. 69-78, mar. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010011>. Acesso em 18 set. 2023

ALMEIDA, Christian Raphael Fernandes; DE ALCÂNTARA, Julia Teixeira.

ALVES, Hirisdiane Bezerra et al. Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 3, p. 5030-5042, 2020.

AUGUSTI AC, Falsarella GR, Coimbra AM. **Análise da síndrome da fragilidade em idosos na atenção primária-estudo transversal**. *Rev Bras Med Fam Comunidade*.v.12, n.39,p.1-9,2017.

Azeredo, Z. A., & Afonso, M. A. Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*.v. 19,n.2,p. 313-324. 2016 <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>.

ALEXANDRINO, Arthur et al. COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS IDOSAS SEGUNDO A REGIÃO GEOGRÁFICA DE MORADIA. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 2, p. e023077-e023077, 2023.

BOLINA, Alisson Fernandes et al. Associação entre arranjo domiciliar e qualidade de vida de idosos da comunidade. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, 2021.

Botelho, L.L.R; Cunha, C.C.A; Macedo, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *GeS*. ed.11;v.5, p121-136,2011.

BUSO, Ana Luisa Zanardo et al. Fatores associados à qualidade de vida dos idosos octogenários da zona rural de Uberaba/MG. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 231-240, 2020

BUENO, Maria Bethânia Tomaschewski; BUENO, Mateus Moreira; MOREIRA, Maria Isabel Giusti. Fisioterapia e a educação em saúde: as tecnologias educacionais digitais como foco. *Revista Thema*, v. 17, n. 3, p. 675-685, 2020.

BUENO, A. J. A. Uma análise por meio do software iramuteq de teses e dissertações defendidas entre 2007 e 2017 com a temática filmes comerciais no ensino de ciências. 2018. 95 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática, Departamento de Ciências Exatas e Naturais, Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2018. Disponível em: <https://tede2.uepg.br/jspui/handle/prefix/2748>. Acesso em: 16 out.2023.

BRANDÃO, M. L.; SILVA, R., C., B. Atenção (2019). In Brandão, M. L.(Org). *Psicofisiologia Atheneu*.2018.

CARMO, Carla Sofia Freitas. **Qualidade de vida dos idosos em ambiente urbano: a importância da percepção do estado de saúde, autonomia, identidade, vínculo ao lugar e características do bairro**. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora.

CamposG. L.; FernandesF. A. dos S.; TomazK. C.; AraújoM. C. S.; GomesV. da C.; SousaA. D. de; ReisM. H. da S.; PortugalJ. K. A.; FreitasD. L. A. de; FreireN. M. A diferença na qualidade de vida entre idosos da zona urbana e rural: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 59, p. e4139, 11 set. 2020.

Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: Um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21, 513-518.

CARVALHO, K.M. et al. Construção e validação de cartilha para idoso acerca da higiene do sono. *Rev Bras Enferm*. v.72, p. 223-230, 2019. Suplemento 2. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0603>. Acesso em : 14 de maio de 2022.

CASARIN, Sidnéia Tessmer et al. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020.

DAMACENA, Weberson Gonçalves; DE DAMACENA, Evandro Salvador Alves; LOPES, Lorena Cristina Curado. Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 2, n. 1, p. 25-33, 2020.

DANTAS, H. L. de L. .; COSTA, C. R. B. .; COSTA, L. de M. C. .; LÚCIO, I. M. L. .; COMASSETTO, I. . Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.334-345. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>. Acesso em: 07 agosto de 2022.

DA ROCHA, Jorge Afonso. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista farol**, v. 6, n. 6, p. 78-89, 2018.

DADALTO, Eliane Varanda; CAVALCANTE, Fátima Gonçalves. O lugar do cuidador familiar de idosos com doença de Alzheimer: uma revisão de literatura no Brasil e Estados Unidos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 147-157, 2021.

DA SILVA, Joanair Rodrigues et al. Os benefícios do exercício físico na saúde mental e no declínio cognitivo do idoso: uma revisão integrativa. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 19, 2023.

DE SOUSA, Débora Cristina Correa et al. Efeito da higiene do sono na cognição de pessoas idosas: uma revisão de escopo. **Revista Neurociências**, v. 31, p. 1-16, 2023.

DE SOUZA LEITE, Luíza Maria Guimarães; SANTOS, Edenilson Cavalcante. Práticas

de higiene do sono em idosos: Uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 3238-3243, 2022.

DE SOUZA, Mariana de Lemos Santos et al. Distúrbios do sono em pacientes idosos com demências. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 168-178, 2021.

DANDOLINI, Adriana de Oliveira Vasconcellos. Empreendedorismo feminino, gênero e liberdade: histórias de mulheres empreendedoras na cidade de Foz do Iguaçu/PR. 2018. 124f. Dissertação (Mestrado em Sociedade, Cultura e Fronteiras) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, [Foz do Iguaçu, 2018].

DE SOUSA, José Raul; DOS SANTOS, Simone Cabral Marinho. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, 2020.

DE LIMA, Francisca Dalila Paiva Damasceno; QUEIROZ, Terezinha Almeida. ENFERMAGEM E O USO DAS PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO CUIDADO AO IDOSO. 2019.

DOS SANTOS<sup>1</sup>, Lucas Coelho; RIBEIRO, Daniele Bueno Godinho; FERREIRA, Ruhena Kelber Abrão. CAMINHADA ORIENTADA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.

FABBRI, M. et al. Measuring subjective sleep quality: a review. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 3, p. 1082, 2021.

FERNANDES, Marta Tavares. **Qualidade do Sono em Idosos Institucionalizados**. 2020. Tese de Doutorado.

FERREIRA, Marília do Rosário Marvão; NUNES, Ana Clara Pica. O SONO DOS IDOSOS EM CENTRO DE DIA. **Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento**, v. 7, n. 1, p. 24-37, 2021.

FERREIRA, Marília. **O dormir é meio sustento. Fique atento! Promoção de hábitos de sono saudáveis numa população idosa**. 2020. Tese de Doutorado.

FLEMING, S.E; REYNOLDS, J; WALLACE, B. Luzes... câmera... ação! **Um guia para criar um DVD/Vídeo**. *Enfermeira Educadora*, 34, 118-121. Disponível em: [https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/Abstract/2009/05000/Lights\\_\\_\\_Camera\\_\\_\\_Action\\_\\_\\_A\\_Guide\\_for\\_Creating\\_a.14.aspx](https://journals.lww.com/nurseeducatoronline/Abstract/2009/05000/Lights___Camera___Action___A_Guide_for_Creating_a.14.aspx). Acesso em 07 de outubro de 2022.

FREITAS, Kaio Henrique de. Atuação do farmacêutico nos distúrbios do sono em idosos e o uso irracional dos medicamentos benzodiazepínicos: uma revisão narrativa. 2022.

GADELHA, Y. S. da S. B. G.; PEIXOTO, C. C. C. de M.; DUARTE, D. V. de M. A.; PEREIRA, J. A. G. de S. P.; SILVA, J. J. S. da; MOULIN, L. P.; SILVEIRA, L. O. L.; SILVA, E. B. da. Longevidade: a importância da autonomia / Longevity: the importance of autonomy. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 1690–1698, 2020.

GALINDO NETO, N.M. et al. Tecnologias para educação em saúde de surdos: revisão integrativa. *Texto contexto enferm.* v.28, p. 1-14, 2019.

GAJARDO, Yanka Zanoló et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 601-610, 2021.

GATTO, Camila et al. Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos assistidos na Atenção Primária à Saúde. **Saúde em Redes**, v. 7, n. 1, p. 63-75, 2021.

GULIA, Kamalesh K.; KUMAR, Velayudhan Mohan. Distúrbios do sono em idosos: um desafio crescente. **Psicogeriatrics**, v. 18, n. 3, pág. 155-165, 2018.

GUIMARÃES, Beatrice Porta et al. O consumo de água em idosos: uma revisão. **Vita et Sanitas**, v. 15, n. 2, p. 53-69, 2021.

INSTITUTO PARAIBANO DE ENVELHECIMENTO. 2022. Página inicial. Disponível em: <<http://plone.ufpb.br/ipe/contents/menu/quem-somos>>. Acesso em: 21 de agosto de 2022.

IBGE. A População do Brasil: dados censitários – 2021. Macaparana: IBGE, 2021.

KINDEM, G; MUSBURGER, R.B. Introduction to media production: from analog to digital. 3. ed. Boston: Focal Press. p. 528, 2005.

JÚNIOR, Édison Ávila Pereira. OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. *Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico-ISSN 2525-8508*, v. 9, n. 3, 2023.

LEITE, MAURO CÉSAR CUSTÓDIO. Impacto na saúde mental de idosos e a utilização de psicotrópicos durante a pandemia da SARS-CoV-2. **Graduação em Farmácia, Universidade Nova Esperança de Mossoró**, 2021.

LANGE C, et al. Promoção da autonomia de idosos rurais no envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Enfermagem*. v.71,n.5, p. 2411-2417. 2018.

MAGALHÃES, Natália Lima; BRAGA, Vanessa Amorim; DE SOUSA SILVA, Francisco Mayron. Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia. **Revista Interdisciplinar**, v. 12, n. 2, p. 44-52, 2019.

MANIVA, Samia Jardelle Costa de Freitas; CARVALHO, Zuila Maria de Figueiredo; GOMES, Regina Kelly Guimarães; CARVALHO, Rhanna Emanuela Fontenele Lima; XIMENES, Lorena Barbosa; FREITA, Consuelo Helena Aires. Tecnologias educativas para educação em saúde no acidente vascular cerebral: revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm.** v.71, n. 4, p. 1824-1831, 2018.

MANZINI, Eduardo José. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. 2004. Disponível: [https://www.marilia.unesp.br/Home/Instituicao/Docentes/EduardoManzini/Manzini\\_2004\\_entrevista\\_semi-estruturada.pdf](https://www.marilia.unesp.br/Home/Instituicao/Docentes/EduardoManzini/Manzini_2004_entrevista_semi-estruturada.pdf).

MARTINS, Ana Francisca Valente. **O impacto do sono no funcionamento cognitivo**. 2022. Tese de Doutorado.

MOREIRA, Camila Brasil; BERNARDO, Elizian Braga Rodrigues; CATUNDA, Hellen Livia Oliveira; AQUINO, Priscila de Souza; SANTOS, Míria Conceição Lavinias; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. Construção de um Vídeo Educativo sobre Detecção Precoce do Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 59, n.3, p.401-407, 2013.

MOURA, Júlio Emanuel Damasceno et al. ALTERAÇÕES DO SONO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO, 2019.

MOTA, Sonia Gonçalves da et al. SONO DE MÁ QUALIDADE ESTÁ PRESENTE EM IDOSOS COM PIOR NÍVEL SOCIAL E DE SAÚDE?. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 30, 2021.

MOREIRA, Tamara Maciel; DE AZEVEDO FERREIRA, Omar; MARIA, Suely. COMPORTAMENTO EM SAÚDE: PERCEPÇÃO DE IDOSOS USUÁRIOS DO SUS. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, v.12, n.1, 2019.

NOPPE. Fundação Perseu Abramo, 2020. Idosos no Brasil: Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade. Disponível em: <https://fpabramo.org.br/publicacoes/publicacao/idosos-no-brasil-vivencias-desafios-e-expectativas-na-terceira-idade/>. Acesso em 05 de nov. 2023.

OLIVEIRA, Anderson Silva. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. *Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019.

OLIVEIRA, M. de L. S. de S. .; CARVALHO, A. S. de . DISTÚRBIOS DO SONO EM PACIENTES IDOSOS COM DEMÊNCIAS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 168–178, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2554. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2554>. Acesso em: 31 julho de 2022.

PARREIRA, Verónica. **A solidão nos Idosos**. 2022. Tese de Doutorado.

PECORARO, Luana Meireles et al. Principais fatores desencadeadores dos distúrbios do sono no envelhecimento. **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos**, v. 2, n. 31, p. 270-282, 2021.

POLIT, D.F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5.ed. Porto Alegre (RS): Artmed, 2004.

QUADRA, Micaela Rabelo et al. Influência do sono e da crononutrição na hipertensão e diabetes: um estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, p.

e00291021, 2022.

QUEIROZ, Terezinha Almeida. Práticas integrativas e complementares em saúde: utilização e eficácia para melhoria da vida do idoso. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 1757-1765, 2021.

RODRIGUES, Jarete Justiniano Coelho et al. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.

ROCHA, S.; VIVAS, E. N. O impacto das atividades cognitivas no desempenho no Mini-Mental de idosos octogenários de São João del Rei/MG: um estudo piloto. *Ciências & Cognição*, v. 26, n. 2, 31 dez. 2021.

SÁ, G.G.M. et al. Tecnologias desenvolvidas para a educação em saúde de idosos na comunidade: revisão integrativa da literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 27, p. 3127- 3186 2019.

SANDY JÚNIOR, Paulo Afonso; BORIM, Flávia Silva Arbex; NERI, Anita Liberalesso. Solidão e sua associação com indicadores sociodemográficos e de saúde em adultos e idosos brasileiros: ELSI-Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, p. e00213222, 2023

SANTOS, J. Ketylen. O envelhecimento e suas perdas funcionais na terceira idade: o exercício físico e seus benefícios como forma de tratamento e qualidade de vida. 2022.

SANTOS-ORLANDI, Ariene Angelini dos et al. Fatores associados à duração dos cochilos entre idosos comunitários: dados do estudo multicêntrico fibra. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 25, 2016.

SANTOS, Lorena Sousa et al. Caracterização dos idosos dependentes quanto aos aspectos sociodemográficos e de saúde. *Saúde (Santa Maria)*, 2021.

SANTANA, Thaís Pereira et al. Sono e imunidade: papel do sistema imune, distúrbios do sono e terapêuticas/Sleep and immunity: role of the immune system, sleep disorders and treatment. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 6, p. 55769-55784, 2021.

SEABRA, Cícera Amanda Mota et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, 2019.

SILVA, Karla Lúcia Santos da. **Póvoa de Varzim, cidade amiga da pessoa idosa**. Tese de Doutorado. 2021.

SIQUEIRA, V. P. **Possibilidades e desafios da atuação do psicólogo junto a idosos participantes de grupos religiosos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia). Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2012

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva et al. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, 2018.

SOUSA, F. J. D.; ANDRADE, F. S. Perfil de los adultos mayores usuarios de atención primaria. *Rev Cuid.*, v. 8, n. 2, p. 1573-81, 2017.

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1355-1368, 2021.

SOUZA, J. D. M.; SILVA, CDP. Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano do Sul-SP. In: **21º Congresso Nacional de Iniciação Científica**. 2018.

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Contribution of physical activity to the quality of life of the elderly: An Integrative Review of Literature. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-433, 2019.

SOUSA, José Raul de; SANTOS, Simone Cabral Marinho dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. *Pesquisa e Debate em Educação*, Juiz de Fora: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, jul.-dez.2020. ISSN 2237-9444. DOI: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>. Esta revista está licenciada sob a licença Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY4.0).

TEIXEIRA, Catarina Alexandra Gonçalves. **Impacto da satisfação com o suporte social na saúde mental e na qualidade de sono**. 2021. Dissertação de Mestrado.

TREVISAN, Frederico Kochen et al. Prevalência de sintomas depressivos e fatores associados em idosos: uma análise da pesquisa nacional em saúde 2023.

TREPTOW, Erika Cristine. Como é o sono do idoso. 2021. Disponível em: <https://institutosono.com/artigos-noticias/sono-do-idoso/#:~:text=Os%20dist%C3%BArbios%20espec%C3%ADficos%20de%20sono,sono%20e%20sonol%C3%A2ncia%20excessiva%20diurna..> Acesso em: 12 novembro de 2023.

YARAMCHUK, Kathleen. Distúrbios do sono em idosos. **Clínicas em medicina geriátrica**, v. 34, n. 2, pág. 205-216, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Multisectoral action for a life course approach to healthy ageing: draft global strategy and plan of action on ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2016b. Disponível em: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_17-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_17-en.pdf). Acesso em: 07 agosto de 2022.

VIGETA, S. M. G.; RIBEIRO, F. M. N.; HACHUL, H.; TUFIK, S.; HAIDAR, M. A. O conhecimento da higiene do sono na menopausa. Rev. APS. abr/jun, v.16,nº 2, p.122-128. 2013.Disponível em: <http://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15002>. Acesso em 10 de jul 2022.

## APÊNDICE

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO - IDOSOS



### UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

##### TÍTULO: Construção de um vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos

Prezado Senhor (a)

Esta pesquisa intitulada **Construção de um vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos** está sendo coordenada pela Profa.Drª Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal. A pesquisa possui como objetivo geral: desenvolver um vídeo com orientações sobre a higiene do sono para idosos. Solicitamos a sua colaboração para a entrevista que será gravada e filmada, para fins de transcrição, análise e edição de vídeo, para fins de publicação dos dados em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Tomando-se por base a Resolução 466/12, todas as pesquisas que envolvem seres humanos envolvem riscos, sejam eles imediatos ou tardios, no entanto, o pesquisador adotará todos os cuidados necessários para evitar os riscos. Os benefícios diretos em participar deste estudo e o acesso ao vídeo educativo sobre higiene do sono. Sua participação no estudo é voluntária, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Diante do exposto, agradecemos a sua contribuição na realização dessa pesquisa.

Eu, \_\_\_\_\_, concordo em participar dessa pesquisa, declarando que cedo os direitos do material coletado e que fui devidamente esclarecido sobre o estudo.

João Pessoa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, de 2023.

\_\_\_\_\_  
Participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Draª Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal  
Orientadora

\_\_\_\_\_  
Thais Monara Bezerra Ramos  
Pesquisadora



Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora :Thais Monara Bezerra Ramos. Endereço (Setor de Trabalho): LASES – Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – Centro de Ciências da Saúde, Cidade Universitária, s/n - Castelo Branco, João Pessoa – PB. CEP: 58051-900. Telefone: (81) 997467229. Orientador: Profª. Dra Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal, Endereço (Setor de Trabalho): LASES – Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia – Centro de Ciências da Saúde, Cidade Universitária, s/n - Castelo Branco, João Pessoa – PB. CEP: 58051-900. Telefone: (83) 32098789.

Ou Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB -7791 – E-mail: [eticaccsufpb@hotmail.com](mailto:eticaccsufpb@hotmail.com).

**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E ENTREVISTA**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE  
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA**

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO		
01	Idade	
02	Estado civil	( ) Solteiro (a) ( ) Casada (a) ( ) Divorciada (a) ( ) Viúva(a) ( ) União estável
03	Grau de instrução	( ) Analfabeta; ( ) Ensino Fundamental Incompleto ( ) Ensino fundamental completo; ( ) Ensino Médio Incompleto; ( ) Ensino Médio Completo; ( ) Ensino Superior Incompleto; ( ) Ensino Superior Completo ; ( ) Não informado
04	Renda familiar	( ) < 1 Salário Mínimo ( ) 1 Salário Mínimo ( ) 2 Salários Mínimos ( ) 3 Salários Mínimo ( ) > 3 Salários Mínimos ( ) Não informado
05	Você mora	( ) Sozinho ( ) com companheiro ( ) com filhos ( ) Outros
06	Quantos filhos você tem?	( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ou +

**ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMISTRUTURADA**

1	Como é seu sono noturno?
2	Tem alguma doença que dificulta seu sono? Se sim, qual pode falar sobre essa doença?
3	Faz uso de algum medicamento para dormir se sim? qual e a quanto tempo faz uso?
4	Realiza alguma atividade física durante o dia? Se sim qual?
5	Como é sua alimentação a noite, o que costuma comer e beber no período da noite?
6	Quais são seus hábitos antes de dormir?

**ANEXOS**

## ANEXO A – DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DOS PESQUISADORES



UFPB

### UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM GERONTOLOGIA

#### TERMO DE COMPROMISSO DO(S) PESQUISADOR(ES)

Por este termo de responsabilidade, nós abaixo-assinados, Orientador e Orientando(s) respectivamente, da pesquisa intitulada a “construção de um vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos.”, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde/ MS e suas Complementares, homologada nos termos do Decreto de delegação de competências de 12 de novembro de 1991, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao (s) sujeito (s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outros sim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes a presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco) anos após o término desta.

Apresentaremos sempre que solicitado pelas instâncias envolvidas no presente estudo, relatório sobre o andamento da mesma, assumindo o compromisso de:

- Preservar a privacidade dos participantes da pesquisa cujos dados serão coletados;
- Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- Assegurar que os benefícios resultantes do projeto retornem aos participantes da pesquisa, seja em termos de retorno social, acesso aos procedimentos, produtos ou agentes da pesquisa;
- Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa;
- Assegurar que os resultados da pesquisa serão encaminhados para a publicação, com os devidos créditos aos autores.

Em cumprimento às normas regulamentadoras, declaramos que a coleta de dados do referido projeto não foi iniciada e que somente após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Instituto Paraibano de Envelhecimento da UFPB e da Comissão de Ética em Pesquisa (CONEP).

João Pessoa, ..... de ..... de 2023.

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Francilene Figueiredo da Silva Pascoal  
(Orientadora)

---

Thais Monara Bezerra Ramos  
(Orientanda)

## ANEXO B

## MINI-EXAME DO ESTADO MENTAL

(Folstein, Folstein &amp; McHugh, 1.975)

Paciente: \_\_\_\_\_

Data da Avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Avaliador: \_\_\_\_\_

**ORIENTAÇÃO**

- Dia da semana (1 ponto) .....( )
- Dia do mês (1 ponto) .....( )
- Mês (1 ponto) .....( )
- Ano (1 ponto) .....( )
- Hora aproximada (1 ponto) .....( )
- Local específico (apartamento ou setor) (1 ponto) .....( )
- Instituição (residência, hospital, clínica) (1 ponto) .....( )
- Bairro ou rua próxima (1 ponto) .....( )
- Cidade (1 ponto) .....( )
- Estado (1 ponto) .....( )

**MEMÓRIA IMEDIATA**

- Fale 3 palavras não relacionadas. Posteriormente pergunte ao paciente pelas 3 palavras. Dê 1 ponto para cada resposta correta .....( )  
Depois repita as palavras e certifique-se de que o paciente as aprendeu, pois mais adiante você irá perguntá-las novamente.

**ATENÇÃO E CÁLCULO**

- (100 - 7) sucessivos, 5 vezes sucessivamente (1 ponto para cada cálculo correto) .....( )  
(alternativamente, soletrar MUNDO de trás para frente)

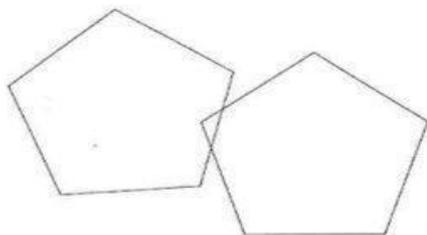
**EVOCAÇÃO**

- Pergunte pelas 3 palavras ditas anteriormente (1 ponto por palavra) .....( )

**LINGUAGEM**

- Nomear um relógio e uma caneta (2 pontos) .....( )
- Repetir "nem aqui, nem ali, nem lá" (1 ponto) .....( )
- Comando: "pegue este papel com a mão direita dobre ao meio e coloque no chão (3 pts) .....( )
- Ler e obedecer: "feche os olhos" (1 ponto) .....( )
- Escrever uma frase (1 ponto) .....( )
- Copiar um desenho (1 ponto) .....( )

SCORE: (\_\_\_\_/30)



## ANEXO C-CERTIDÃO DE HOMOLOGAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM  
GERONTOLOGIA



### CERTIDÃO

Certifico, para fins de comprovação, que o Projeto de Pesquisa da mestranda **THAÍS MONARA BEZERRA RAMOS**, intitulado: “CONSTRUÇÃO DE UM VÍDEO EDUCATIVO SOBRE PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO PARA IDOSOS.”, sob orientação da Profa. Dra. Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal, foi aprovado pelo Laboratório de Saúde, Envelhecimento e Sociedade (LASES/IPE-UFPB), no dia 24 de outubro de 2022 e **HOMOLOGADO** pelo Colegiado do Programa de Mestrado Profissional em Gerontologia da UFPB, no dia 31 de outubro de 2022.

João Pessoa, 01 de novembro de 2022.

*Maria Adelaide Silva Paredes Moreira*

Profa. Dra. Maria Adelaide Silva Paredes Moreira  
Coordenadora do PMPG

## ANEXO D-SOLICITAÇÃO INSTITUCIONAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DE SAÚDE  
PROGRAMA DE Mestrado Profissional em Gerontologia  
TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

João Pessoa, 09 de Dezembro de 2022.

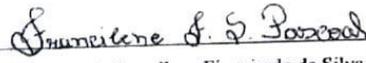
De: Universidade Federal da Paraíba-UFPB/Mestrado de Gerontologia  
Para: Secretaria Municipal de Saúde/Aline Sheilla Cabral do Nascimento Silva

### DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

O Centro de Educação e Saúde da UFPB conta no seu Programa de Pós-Graduação, com o Curso de Mestrado Profissional em Gerontologia. Neste contexto a Profa. Francilene Figueirêdo da Silva Pascoal SIAPE nº 2069353, está realizando uma pesquisa intitulada por: **Construção de um vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos.** Necessitando, portanto, coletar dados que subsidiem este estudo.

Desse modo solicitamos sua valiosa contribuição, no sentido de permitir a utilização do nome da instituição na coleta dos dados nas Unidades de Saúde da Família. Ressaltamos que os dados coletados serão mantidos em sigilo e utilizados para realização deste trabalho, bem como para publicação em eventos ou artigos científicos.

Certos de contarmos com a compreensão e empenho desta instituição, agradecemos antecipadamente.

  
Prof.ª. Dr.ª. Francilene Figueiredo da Silva Pascoal  
(Orientadora)

  
Thais Monara Bezerra Ramos  
(Orientanda)

**ANEXO E - CARTA DE ANUÊNCIA****Secretaria  
de Saúde**

CNPJ/MF: 11.361.888/0001-04  
RUA DR. ANTÔNIO XAVIER, 5/N, CENTRO.  
CEP: 55.865-000 – MACAPARANA  
TEL: (81) 3639-1104  
[www.macaparana.com.br](http://www.macaparana.com.br)

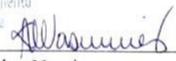
Macaparana, 19 de Dezembro de 2022.

De: Secretaria Municipal de Saúde  
Para: Universidade Federal da Paraíba-UFPB  
ATT: Aline Sheilla Cabral Silva Nascimento

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO**

Venho por meio deste, autorizar a realização da pesquisa intitulada: Construção de um vídeo educativo sobre práticas de higiene do sono para idosos, nas Unidades de Saúde da Família do município, da discente Thais Monara Bezerra Ramos, do Mestrado Profissional em Gerontologia da UFPB, da qual está sob orientação da Professora Dra: Francilene Figueiredo da Silva Pascoal.

Aline Sheilla Cabral Silva Nascimento  
Secretaria de Saúde  
19/12/2022

  
Aline Sheilla Cabral Silva Nascimento  
Secretária Municipal de Saúde

## ANEXO E -CERTIDÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** CONSTRUÇÃO DE UM VÍDEO EDUCATIVO SOBRE PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO PARA IDOSOS

**Pesquisador:** THAIS MONARA BEZERRA RAMOS

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 69476123.5.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro De Ciências da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.136.575

#### Apresentação do Projeto:

Estudo vinculado ao Programa de Pós-Graduação- Mestrado Profissional em Gerontologia do CCS/UFPB. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2016 b) o envelhecimento saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção de funções capacidade que permite o bem-estar na velhice. Santos (2022) aponta que para envelhecer de maneira saudável é necessário adotar medidas preventivas e de controles de comportamento de saúde, tais como: manter uma nutrição equilibrada, realizar atividades físicas com frequência e obter padrão do sono com qualidade. Estudos científicos têm demonstrado que, geralmente na população idosa ocorre diminuição no tempo total do sono, despertares noturnos e sensação de sono não reparador. Por consequência podem apresentar complicações do tipo distúrbios do sono, isto é, incapacidade de iniciar ou manter-se dormindo, ou quando o sono não é considerado suficiente para repor suas energias ((ALVES et al., 2020).

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Primário:** Desenvolver um vídeo com orientações sobre a higiene do sono para idosos. **Objetivo Secundário:** Identificar na literatura científica, fatores relacionados às alterações do sono no idoso e as formas de tratamento e de higiene do sono; Construir um vídeo educativo que aborde a temática Higiene do sono para idosos.

**Endereço:** Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar  
**Bairro:** Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900  
**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA  
**Telefone:** (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 6.136.575

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os aspectos de riscos e benefícios foram devidamente esclarecidos pela pesquisadora.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Estudo de relevância social e científica.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

a proposta está em conformidade com as recomendação do sistema CEP/CONEP.

**Recomendações:**

Encaminhamos para apreciação do colegiado do CEP.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Considerando que a responsável da pesquisa atendeu as pendências do parecer anterior (nº 6.063.613), somos de parecer favorável à sua aprovação, salvo melhor juízo do colegiado deste CEP.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2091150.pdf	19/06/2023 21:30:48		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_CORRIGIDO.docx	19/06/2023 21:30:30	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CORRIGIDO.docx	19/06/2023 21:29:55	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	07/05/2023 16:53:39	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	07/05/2023 16:50:52	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar  
Bairro: Cidade Universitária CEP: 58.051-900  
UF: PB Município: JOAO PESSOA  
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA -  
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 6.136.575

Cronograma	CRONOGRAMA.pptx	07/05/2023 16:46:55	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Outros	PESQUISADOR.docx	28/04/2023 12:00:22	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Outros	LIBERACAO.docx	28/04/2023 11:57:38	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Outros	CERTIDAO.pdf	28/04/2023 11:55:35	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	SOLICITACAO.pdf	28/04/2023 11:54:38	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	28/04/2023 11:53:56	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	28/04/2023 11:44:05	THAIS MONARA BEZERRA RAMOS	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 22 de Junho de 2023

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa  
(Coordenador(a))**

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar  
Bairro: Cidade Universitária CEP: 58.051-900  
UF: PB Município: JOAO PESSOA  
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br