

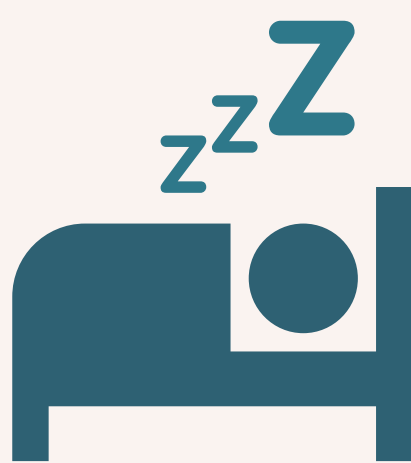
INFORMAÇÕES SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS

Sono

O que é o sono?

O sono é um processo natural do corpo, em que o indivíduo mantém os **olhos fechados**, permanece imóvel ou apresenta **movimentos limitados** e involuntários.

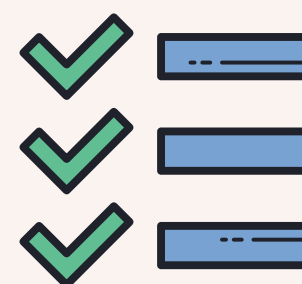
A **interação com o ambiente diminui**, em diferentes fases, e a pessoa consegue repousar e relaxar.



Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)

- Avalia a qualidade do sono por um mês com 19 perguntas feitas aos pacientes e companheiros de quarto;
- Cada pergunta pode valer de 0 a 3 pontos.

Avaliações com mais de 5 pontos podem indicar baixa qualidade do sono



Por que o sono é importante?

- Porque ele ajuda no bom funcionamento da **memória**, da **visão**, mantém a **temperatura do corpo**, ajuda na **imunidade** e no **funcionamento do cérebro**.



Problemas para dormir intensificam sintomas como dor, ansiedade e sensação de cansaço.

ESAS-r-Sleep

Permite avaliar o sono com duas perguntas:

1) O quanto você se preocupa com seu sono?
A resposta pode ser respondida de 0 a 10, onde 0 é a ausência de preocupação e 10 é a máxima preocupação.



2) Você acha que tem problemas para dormir? A resposta pode ser sim ou não.

Sono e final da vida

Pacientes em final de vida podem ter **medo** de dormir durante a noite, ou mesmo durante o dia, pois acreditam que a **morte** pode ocorrer neste momento!



Melhorando o sono no hospital...

- Pactuar com paciente e família um horário e tempo para dormir;
- Verificar se o travesseiro está adequado ao gosto e conforto do paciente;
- Reduzir a circulação das pessoas, os ruídos e iluminação dentro do quarto;
- Conversar com a família se há possibilidade de conseguir uma máscara para os olhos; Caso não haja, providenciar algum tecido;
- Utilizar técnicas de relaxamento antes de dormir, como massagem e músicas.



Como os profissionais podem avaliar o sono?

Eles podem **perguntar** diretamente ao paciente sobre o sono ou utilizar **instrumentos** de avaliação.



Durante avaliação, conte aos profissionais como vai seu sono!

IBÁÑEZ C.D.P.; CRUZADO J.A. A screening method for sleep disturbances at the end-of-life. Palliat Support Care. 2020/ CAPEZUTI, E; ZADEH, R.S; WOODY, N; BASARA, A; KRIEGER, A.C. An integrative review of nonpharmacological interventions to improve sleep among adults with advanced serious illness. 2018/ ARAÚJO, M; NETO, I.G; ABRIL, R; RODRIGUES, R. Cuidados Paliativos nas Insuficiências de Órgão Avançadas. 2017. PASSOS, M.H; SILVA, H.A; PITANGUI, A.C.R; OLIVEIRA, V.M; LIMA, A.S; ARAÚJO, R.C. Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. 2017./ FERNANDES, M.R.F. O sono normal. Medicina, Ribeirão Preto, 2006.

Fonte:

Desenvolvido por: Projeto de extensão "A consulta de enfermagem como instrumento de cuidado às pessoas com doenças que ameaçam à vida e suas famílias".