

BARALHO DO SONO: UM RECURSO PSICOEDUCATIVO PARA PAIS E FILHOS

BRIÃO, Anelise Abascal Pastorini¹
OLIVEIRA, Giuliana Tort de¹
PIZARRO, Suélen Rocha Centena¹
SILVA, Camila Espíndula da^{1*}
ZAGO, Francielle Silva Ferreira¹
NOGUEIRA, Lenise Alvares Collares²
NARDI, Suzana Catanio dos Santos²
TORMA, Stefania Martins Teixeira²

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo apresentar a construção de um novo recurso psicoeducativo, denominado Baralho do Sono, cujo propósito é auxiliar pais e filhos, a reconhecer e identificar situações nas quais há prejuízo na qualidade e quantidade do sono infantil. O método utilizado na pesquisa tem uma perspectiva descritiva, com abordagem qualitativa, visto que a proposta do trabalho foi à construção de um instrumento que pudesse ser utilizado como recurso psicoeducativo. Para aplicação teste do Baralho do Sono, realizou-se uma visita numa Escola Municipal de Ensino Fundamental da Cidade de Bagé/RS, onde foram escolhidas, 05 crianças com idades entre 09 e 10 anos, que corresponde a turma do 4º ano, do período da manhã. Com os resultados, percebeu-se que o recurso necessita de algumas adequações para que seus objetivos sejam plenamente alcançados. Acredita-se que este recurso psicoeducativo, contribua como um instrumento psicológico e pedagógico, desenvolvendo um trabalho de prevenção e de conscientização sobre a importância do sono; e, favorecendo a reflexão acerca de situações intrapessoais que envolvam a rotina do sono.

Palavras-chave: Baralho do Sono, Recurso Psicoeducativo, Desenvolvimento Infantil.

ABSTRACT: This paper aims to present the construction of a new psycho-educational resource, called Sleep Deck, whose purpose is to help parents and children, to recognize and identify situations in which there is impairment in the quality and quantity of infant sleep. The method used in the research has a descriptive perspective, with a qualitative approach, since the purpose of this work was the construction of an instrument that could be used as a psychoeducational resource. To test the Sleep Deck, a visit was made at a Municipal Elementary School of Bagé/RS, where were selected 05 children aged between 9 and 10 years, which corresponds to the 4th grade class, from the period in the morning. With the results, it was realized that the resource needs some adjustments so that its objectives are fully achieved. It is believed that this psychoeducational resource, contributes as a psychological and pedagogical instrument, developing a work of prevention and awareness about the importance of sleep; and favoring reflection on intrapersonal situations involving the sleep routine.

Keywords: Sleep Deck, Psycho-educational Resource, Child Development.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o sono é uma das necessidades básicas de vida e essencial para todas as crianças e adolescentes para o

¹ Discentes do Curso de Psicologia, Nível VI 2019/2- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Nível VI 2019/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS

*E-mail para contato: camilaespindula@hotmail.com

crescimento e desenvolvimento saudável. Para manter um bom ritmo biológico é importante manter um cronograma de horas para dormir, estudar, brincar, sentir-se bem e realizar atividades de lazer, assim como digerir bem os alimentos após as refeições. Nesse sentido, Valle et.al. (2009) complementa que a rotina diária do sono pode interferir no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, e nos aspectos cognitivos que relacionam uma pessoa ao seu ambiente.

Entretanto, estar bem informado sobre o assunto, permite o conhecimento e a possibilidade de compreender os sintomas e o prejuízo da má qualidade do sono. Dentro deste cenário, a pesquisa busca contextualizar a necessidade do cuidar/educar pais e filhos, através da criação de um novo recurso psicoeducativo denominado Baralho do Sono, cujo propósito é orientar pais e filhos sobre a importância do sono infantil; bem como, reconhecer e identificar situações na qual há prejuízo na qualidade e quantidade do sono infantil.

Através do Baralho do Sono será possível analisar comportamentos e oferecer de acordo com cada situação, uma intervenção psicoeducativa, bem como, orientar pais e filhos o quanto hábitos e estímulos ambientais podem desfavorecer o sono, alertando sobre aspectos fundamentais como um ambiente adequado, rotinas de horários e atividades prévias ao adormecer, estabelecendo hábitos que favorecem uma boa qualidade de sono. Com isso, o objetivo deste trabalho é apresentar a construção do Baralho do Sono.

2 DESENVOLVIMENTO

O sono adequado vem sendo reconhecido como determinante na saúde de crianças e adolescentes, visto que este pode afetar o comportamento, as funções cognitivas, o controle emocional, o desempenho escolar, entre outros (SILVA, 2013). O sono também pode ser definido como um “estado cerebral ativo normalmente caracterizado por imobilidade, postura atípica ao dormir e um limiar sensorial reduzido, o que leva à diminuição na habilidade de resposta a estímulos” (PESSOA et. al. pg 01, 2015). Ainda, Pessoa et.al. (2015), explicam que o sono desempenha uma função essencial para o organismo, ocupando cerca de 1/3 do tempo de vida.

De acordo com Associação Brasileira do Sono (ABS), sabe-se que para garantir a saúde do corpo e da mente é fundamental manter uma rotina de sono saudável. A carência e/ou rotinas inadequadas de sono refletem nas atividades de aprendizado, e podem causar a

diminuição da motivação e concentração, a sonolência diurna, o déficit de memória, as alterações de humor, a queda da imunidade, entre outras. Nesse sentido, alertar os pais sobre todos os aspectos que envolvem o sono é um dos objetivos deste instrumento. Nessa direção, a Associação Brasileira do Sono, explica ainda, que a Psicoeducação é usada para orientar o indivíduo sobre seus hábitos de vida e do ambiente que o cerca, influenciando as condições que levam a interferir e manter uma rotina de higiene do sono saudável.

2.1 Referencial Teórico

2.1.1 O Sono

De acordo com Araújo (2012) o sono é um estado que se caracteriza pela alteração reversível da percepção ao ambiente externo, com modificação do nível de consciência e com reorganização intensa do sistema nervoso central (SNC). O autor ainda cita, que o sono não pode ser considerado um estado passível de desativação do cérebro, e sim, um processo ativo que reorganiza funções e que depende diversas estruturas funcionais para ocorrer.

Compreender o sono e seus diversos aspectos é procurar cientificamente soluções para seus distúrbios, buscando atingir um satisfatório rendimento nas atividades diárias. O sono é uma atividade gerada por regiões específicas do cérebro de ocorrências cíclicas, que se alternam para o equilíbrio da vida (VALLE et.al., 2009).

O sono tem cinco estágios distintos: o sono dos movimentos oculares rápidos (REM) e quatro estágios de sono de movimentos oculares não-rápidos (NREM). O estágio 1 do sono NREM representa uma transição da vigília para o sono; o estágio 2 do sono NREM, caracterizado por formatos de ondas de EEG específicos (fusos de sono e complexos K); os estágios 3 e 4 do sono NREM são os níveis mais profundos. O sono REM, ocorre durante a maior dos sonhos típicos, na forma narrativa (DSM-IV-TR™, 2002).

Geib (2007) explica que o sono REM: caracteriza-se por aumento do nível metabólicos e do consumo de energia cerebral, a duração do sono REM pode depender da quantidade de energia disponível. E o sono NREM (não-REM): caracteriza-se pela diminuição do metabolismo basal e da temperatura corporal, condições que favorecem a síntese proteica e o reabastecimento de reservas energéticas para preparar o organismo para as fases subsequentes

do sono REM. Também promove o reparo celular, substituindo as enzimas alteradas por radicais livres por outras recém-sintetizadas.

Para Valle et.al. (2019) durante o sono REM são processadas e armazenadas as atividades aprendidas durante o dia. Não manter uma rotina saudável dos padrões do sono, podem afetar a aprendizagem, a memória, induzir nas alterações de humor e no comportamento, assim como no desenvolvimento social e psicológico da criança.

2.1.2 A Importância da Qualidade e Quantidade Adequada do Sono

Conforme Berger (2017), a habilidade de dormir durante a noite é o resultado da maturação cerebral. Os recém-nascidos não conseguem fazer isso, normalmente, eles dormem de quinze (15) a dezessete (17) horas por dia, um sono fracionado que duram em média de uma (01) a três (03) horas; e, conforme eles vão amadurecendo, as horas de sono diminuem. A partir dos três (03) ou quatro (04) meses, aumenta o sono tranquilo, assim como o tempo desperto e acordado. A quantidade de tempo para uma criança dormir gradativamente diminui durante os primeiros anos de vida. E, assim como todas as áreas de desenvolvimento, variações no padrão do sono são normais, causadas pela natureza e criação.

O desenvolvimento do estado do sono e vigília inicia na vida fetal, e continua no período pós-natal, em estreita vinculação com a maturação do sistema nervoso central. O sono ocupa um papel de destaque, não só por envolver a vida noturna da criança, mas por sua importância no seu desenvolvimento infantil (GEIB, 2007).

Durante a segunda infância, as crianças crescem e emagrecem mais rápido; e, diminui a necessidade de sono, aumentando a possibilidade de desenvolver distúrbios do sono. Na fase pré-escolar, as crianças reservam todo ou quase todo o sono para o período de uma noite inteira. Mas o número de horas vai depender da idade e vai mudando ao longo da fase de crescimento (PAPALIA, 2013), e conforme Tabela 1:

Tabela 1: Tabela de sono recomendada de acordo com a idade.

IDADE	HORAS
Recém-nascidos (0-3 meses)	O ideal recomendado de 14 a 17 horas por dia.
Bebês (4-11 meses)	Recomenda-se que o sono dure entre 12 e 15 horas.
Crianças pequenas (1-2)	Não é aconselhável dormir menos de 9 horas ou mais de 15 ou 16 horas.
Crianças em idade pré-escolar (3-5)	10-13 horas é o mais apropriado. Especialistas não recomendam dormir menos de 7 horas ou mais de 12 horas.

Crianças em idade escolar (6-13)	O aconselhável é dormir entre 9 e 11 horas.
Adolescentes (14-17)	Devem dormir em torno de 10 horas por dia.
Adultos jovens (18-25)	7-9 horas por dia. Não devem dormir menos de 6 horas ou mais do que 10 ou 11 horas.
Adultos (26-64)	O ideal é dormir entre 7 e 9 horas.
Idosos (65 anos ou mais)	O mais saudável é dormir 7 a 8 horas por dia.

Fonte: <https://www.fundasono.org.br/>

Em razão da relação existente entre a qualidade do sono e a da vigília, um dos resultados mais imediatos do sono de má qualidade é a queda no rendimento da performance ou das atividades executadas no dia seguinte, provocando danos durante o período de vigília como: sonolência, ansiedade, depressão, baixa autoestima, lentidão de raciocínio, mau desempenho escolar e pessoal, dificuldades em acumular conhecimentos, alterações do humor e comprometimento de criatividade, atenção, memória e equilíbrio, entre outros (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA).

Para Turco (2011) e Boscolo et.al (2007), a má qualidade ou o sono insuficiente, pode impactar negativamente na aprendizagem, visto que quando a criança dorme menos que o necessário, não consegue reter adequadamente o que aprendeu, prejudicando a atenção e a memória; indicando que é durante o sono REM que se consolidam as memórias a longo prazo e algumas informações memorizadas a curto prazo. Os autores afirmam que durante a primeira infância, as perturbações do sono estão entre as queixas mais comuns dos pais. Contudo, na maioria das vezes os sintomas não são relatados nas consultas pediátricas dos escolares, talvez porque os pais não os considerem problema médico, ou por não saberem o que seria o comportamento normal em relação ao sono.

De acordo com a Fundação Nacional do Sono (FUNDASONO) os primeiros sintomas percebidos na criança quando há falta de sono é o desempenho escolar, pois o que foi aprendido durante o dia é processado e armazenado no cérebro durante o sono, ou seja, se a criança não está dormindo o necessário ou dorme mal, não consegue transformar o que aprendeu em conhecimento. E a baixa do desempenho escolar muitas vezes é diagnosticado equivocadamente como hiperatividade, porque a falta de sono ou a má qualidade de sono causa irritação e dificuldade de concentração, podendo ainda, ter a atenção e os reflexos comprometidos.

Ainda, segundo afirmação da FUNDASONO, os pais devem orientar seus filhos acerca de bons hábitos de sono. Podendo-se destacar que esses bons hábitos envolvem uma rotina

igual todas as noites, ensinando a importância do sono e que a criança poderá dormir sozinha em seu quarto. Visto que, para o crescimento emocional da criança é bom ela aprender a dormir na sua cama, mas sempre considerando que há exceções como em casos de doença e que a criança precisa de auxílio dos pais durante a noite.

2.1.2 A Higiene do Sono

A higiene do sono baseia-se em práticas diárias, que podem ser iniciadas ao longo do dia e se estende até o horário de dormir; práticas estas, que promovem um sono de boa qualidade para criança, e como consequência dessa rotina diária, cria-se um ambiente saudável e menos estressante para a criança. Para o estabelecimento de higiene do sono são essenciais as rotinas positivas, visto que estas rotinas, devem ser usadas isoladamente ou em conjunto com outras abordagens, porém, devem ser contínuas e o preparado deve seguir o mesmo horário e duração todos os dias. Para uma boa qualidade de sono se faz necessário estabelecer bons hábitos. A higiene do sono vem com o objetivo de orientar o quanto hábitos e estímulos ambientais podem desfavorecer o sono (EL HALAL & NUNES, 2018).

Para que as crianças desenvolvam hábitos envolvendo as questões relativas à higiene do sono, pais e educadores devem conhecer e valorizar a necessidade de um sono satisfatório para o desenvolvimento, adaptação e aprendizagem do jovem estudante. É necessário intervir precocemente, diagnosticar as situações de crise, responsáveis pelo comprometimento do sono, orientar as famílias sobre a higiene do sono porque essas situações interferem diretamente na qualidade de vida desde a infância (VALLE et. al., 2019).

Segundo a SBP, a higiene do sono é eficiente para eliminar a ansiedade de pais e filhos gerado pelo receio de que a criança não vai conseguir dormir. Sendo primordial para as crianças desde os primeiros anos de vida, a interação positiva e afetiva como elo de proteção dos hábitos do sono. Assim, a higiene do sono ao ser oferecida à família deve-se levar em consideração, as necessidades e possibilidades de todos os envolvidos, mostrando a importância do sono e a disciplina nos horários para dormir. Ainda, conforme explica a SBP, a higiene do sono é definida como uma série de comportamentos, condições ambientais e outros fatores, que podem interferir no seu início e na sua manutenção.

De acordo com a SBP, considerando o papel chave de pais e educadores nesse processo, por meio de Departamentos Científicos de Adolescência e de Sono, recomenda:

- 1) Manter uma rotina para os cochilos diurnos das crianças que ainda necessitam, evitando-os no final da tarde;
- 2) Colocar a criança ainda acordada em sua cama, indicando que é hora de dormir, oferecendo-lhe um ambiente calmo e tranquilo para induzir um sono e ganhar sua confiança e segurança;
- 3) Criar uma rotina para a hora de dormir, com um momento bom e agradável com os pais, sem muitos estímulos;
- 4) Criar um ambiente propício ao sono e recompensar as noites bem dormidas;
- 5) Manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, incluindo finais de semana e feriados (horários regulares);
- 6) Evitar bebidas (chocolate, refrigerante, chá mate ou cafeinados) e medicações que contenham estimulantes próximas a hora de dormir;
- 7) Tentar não deixar a criança adormecer com mamadeiras, leite, chás ou vendo televisão ou em outro lugar que não seja sua própria cama;
- 8) Evitar levar a criança para cama dos pais ou outros lugares para dormir ou acalmar-se;
- 9) Se a criança acordar a noite para ir ao banheiro ou por causa de pesadelos, permanecer no quarto dela até se acalmar e avisá-la que retornará para o seu quarto, quando ela adormecer;
- 10) Quando lidar com a criança durante a noite, usar uma luz fraca, falar baixo e ser breve o suficiente, sem estimulá-la.

Ferreira (2015), afirma que a higiene do sono é um método com finalidade em Psicoeducação, com o intuito de melhorar aos envolvidos, a rotina de hábitos saudáveis, com o propósito de eliminar fatores ambientais e comportamentais que acometem a qualidade do sono. Constituída por orientações gerais de como funciona a higiene do sono, o que são rotinas de vida e os fatores ambientais que influencia, positivamente ou negativamente, na qualidade do sono.

2.1.3 A Psicoeducação

Segundo Lemes & Neto (2017), a psicoeducação tem como objetivo priorizar as satisfações e ambições relacionados a finalidade desejada pelo paciente, ou seja, é uma

intervenção psicoterapêutica. Ainda, a psicoeducação é uma forma de auxiliar o tratamento de doenças através de mudanças comportamentais, sociais e emocionais. Cujo propósito é ensinar sobre o tratamento psicoterápico para que se possa ter consciência e preparo para lidar com as mudanças a partir de estratégias, fortalecimento da comunicação e da adaptação. Conforme ainda explicam os autores, pode ser adotada em diferentes aspectos e situações, visto que sua finalidade é a prevenção, promoção e educação em saúde.

A Psicoeducação tem por finalidade, oferecer ferramentas para que o indivíduo possa ter controle sobre as situações que atrapalham seu sono, sendo autossuficiente, que ele possa voltar a dormir quando ocorrer a insônia. Também engloba: Facilitar a compreensão da patologia e suas consequências, favorecer a aceitação, reduzir o stress, melhorar a qualidade de vida (LEBON, 1997).

O Manual Prático de Terapia Cognitivo-Comportamental (2011), explica que o objetivo da psicoeducação é amenizar sentimentos de angústia e a ansiedade de paciente e da família, possibilitando a aceitação ao tratamento e reduzindo recaídas. Podendo auxiliar à terapia familiar, individual ou em grupo. Ainda, considera-se uma modalidade de intervenção que busca oferecer um melhor conhecimento e a compreensão de uma determinada patologia, ressaltando os aspectos positivos do paciente, podendo ser trabalhado por meio de materiais de consulta como: livros, artigos, folhetos, baralhos, etc. Para Bregman (2006) apud Manual Prático de TCC (2011), a psicoeducação constitui-se em uma intervenção psicológica cujo objetivo principal “é facilitar a aprendizagem sobre uma ampla gama de dificuldades emocionais e comportamentais, especialmente no que diz respeito às estratégias de manejo”.

De acordo com Guimaraes & Araújo (2014), as intervenções psicoeducativas para crianças devem ser práticas e simples, proporcionando atividades capazes de serem resolvidas, bem como feedback que os incentivem e gerem curiosidades, garantindo a motivação individual na realização das atividades propostas. Para tanto, pode-se utilizar diversos recursos como exemplos: cartilhas, livros, jogos, entre outros.

Nogueira et.al. (2017) mencionam que as intervenções psicoeducativas colaboram para que as pessoas se sintam mais motivadas a ajudar umas às outras que vivenciam situações parecidas, no que se refere as dificuldades e sofrimentos compartilhados. Percebe-se também, que a psicoeducação colabora para que as pessoas possam encarar possíveis estigmas e preconceitos por parte de outras pessoas, assim como melhora a promoção de hábitos saudáveis e a regularidade no estilo de vida. Consistindo em uma ferramenta de aprendizagem

capaz de atuar de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a compreender as suas emoções e utilizá-las produtivamente.

Na abordagem cognitivo-comportamental a avaliação tem um papel educativo e possibilita a mudança terapêutica, ou seja, após a avaliação, o terapeuta cognitivo-comportamental elabora a conceitualização cognitiva do caso, que auxilia na organização e esclarecimento dos dados, bem como direciona o processo terapêutico. Salientado que os instrumentos não substituem a avaliação e as entrevistas clínicas, mas auxiliam o diagnóstico (MANUAL PRÁTICO DE TCC, 2011).

2.1.4 Avaliação Psicológica

A avaliação psicológica abrange procedimentos de observação e interpretação de pessoas e grupos, nesse sentido, deve-se respeitar os preceitos éticos estabelecidos por regulamentação da profissão do psicólogo (HISATUGO, 2013), e conforme o Conselho Federal de Psicologia, Resolução nº 9, Art. 1º, de 25 de abril de 2018, a avaliação psicológica é definida como um “processo estruturado de investigação de fenômenos psicológicos, composto de métodos, técnicas e instrumentos, com o objetivo de prover informações à tomada de decisão, no âmbito individual, grupal ou institucional”.

Considera-se a avaliação psicológica um procedimento clínico que envolve princípios teóricos, métodos e técnicas de investigação, tais como: “entrevista e observações clínicas, testes psicológicos, técnicas projetivas e outros procedimentos de investigação clínica, como jogos, desenhos, o contar histórias, o brincar etc.” (ARAÚJO, 2007).

Segundo Kirk (1997) apud Manual Prático de TCC (2011), na avaliação cognitivo-comportamental o objetivo principal é “examinar como e porque uma pessoa se comporta de certas maneiras, que são determinadas por situações específicas e pelas interpretações que faz delas”, ou seja, a maneira como “cada um se comporta e os motivos pelos quais esses comportamentos são expressos” são a base da avaliação cognitiva que orientarão sobre os problemas específicos. A autora ainda afirma que ao construir a análise do caso junto com o paciente, contribui-se no aprendizado do modelo cognitivo, bem como favorece na psicoeducação sobre o diagnóstico e o tratamento.

2.1.5 Método

O método utilizado na pesquisa tem uma perspectiva descritiva, com abordagem qualitativa, visto que a proposta do trabalho foi à construção de um novo instrumento que possa ser utilizado como recurso psicoeducativo para pais e filhos. Este instrumento chamado Baralho do Sono, tem como principal objetivo orientar a criança e seus cuidadores quanto a possíveis prejuízos neste aspecto.

Elaborou-se este recurso, visto que os baralhos infantis como recursos terapêuticos e avaliativos têm sido amplamente utilizados por profissionais da área da saúde e educação que se baseiam em abordagens cognitivos comportamentais. Neste aspecto, pode-se citar os autores Renato e Marina Caminha, que desenvolveram três instrumentos que eles denominaram como ferramentas de acesso a criança: Baralho das Emoções, Baralho dos Pensamentos e Baralho do Comportamento. Conforme o Conselho Federal de Psicologia (CFP), para os autores, estes instrumentos amparam os princípios básicos que as psicoterapias cognitivas apresentam em seu modelo axiomático, desse modo, permitem uma psicoterapia e um modelo preventivo nas bases cognitivo comportamentais.

O material consiste em um conjunto de cartas, cujo foco é favorecer a reflexão acerca de situações intrapessoais que envolvem a rotina do sono, tendo em vista que a má qualidade do sono afeta aspectos comportamentais, emocionais e cognitivos; e, pode prejudicar o funcionamento diurno da criança.

O recurso elaborado (Apêndice A) é composto por: um (01) manual; um (01) cartão psicoeducação; e, dois (02) conjuntos de cartas: um (01) composto por quatorze (14) cartas azuis, com personagens de meninos, e, um (01) composto por quatorze (14) cartas rosas com personagens de meninas, totalizando vinte e oito (28) cartas com fotos de expressões ou situações indicativas de uma rotina de sono saudável e cartas com desenhos das situações de rotina de má noite de sono; dividido em três (03) momentos de acordo com o despertar da criança, antes e durante o sono.

Partindo da proposta de desenvolver um trabalho baseado na intervenção e prevenção com os cuidados diários na qualidade e quantidade adequada de sono, através do Baralho do Sono, no dia sete (07) de outubro de 2019, realizou-se uma visita numa Escola Municipal de Ensino Fundamental da Cidade de Bagé/RS.

Para o estudo piloto, três (03) alunas intercalaram a aplicação teste do instrumento. Na ocasião, foram escolhidas pela professora da turma, cinco (05) crianças com idades entre nove (09) e dez (10) anos, que corresponde a turma do 4º ano, do período da manhã. O critério de

escolha utilizado pela professora, foram crianças que apresentavam ou não condições de vulnerabilidade emocional ou problemas de comportamento. Através dos dados coletados, foi possível identificar e corrigir o método de aplicação, otimizando sua abordagem técnica e favorecendo a reflexão da criança acerca de situações intrapessoais que envolvem a rotina do sono.

2.1.6 Análise dos Resultados

No primeiro momento, iniciou-se com o estabelecimento de um rapport com a criança, de forma individual, explicando sobre a importância e a higiene do sono, através da exposição do Cartão Psicoeducação. Observou-se, que a maioria dos alunos não tem conhecimento do que é o sono ou qual sua importância. Para Figueiredo (2009), a psicoeducação pode ser definida como uma troca de informações entre terapeuta e paciente, permitindo que o paciente compreenda suas diferenças e características, buscando a resolução dos problemas enfrentado. A autora explica ainda, que é fundamental educar o paciente, seja por diversos meios, como: livros, folderes educativos, entre outros, pois é através da informação que ele consegue identificar comportamentos e pensamentos que podem gerar ansiedade e sofrimento.

Percebeu-se ainda que a ordem de apresentação inicialmente planejada deve ser modificada, visto que conforme observado, a apresentação do Cartão Psicoeducação pode influenciar a criança na hora da escolha da carta do baralho; pois, a criança assimila as situações saudáveis e acaba escolhendo as cartas que expressão bons hábitos de rotina do sono.

Durante a apresentação das cartas, notou-se que as imagens são de fácil interpretação, visto que, não houve dificuldade na identificação das situações apontadas em cada carta. No entanto, notou-se que o aplicador poderá ampliar as formas de exposição das cartas, conduzindo um diálogo, de acordo com as respostas de cada criança, trocando ideias sobre assuntos relacionados ao sono como: curiosidades e hábitos saudáveis para ter um bom sono. Conforme o Manual Prático de TCC (2011), durante o atendimento a criança é importante conhecer as especificidades do desenvolvimento infantil, bem como, ter um interesse no mundo lúdico, tornando assim, as atividades mais objetivas e claras, a fim de conseguir um maior vínculo e comprometimento com a criança, uma vez que o atendimento vai além do conhecimento das técnicas e da abordagem utilizada.

Verificou-se também, que as orientações poderão ser mais flexíveis, permitindo por exemplo, que a própria criança demonstre situações diferentes com as cartas, desde que se mantenha o objetivo do baralho. Outros exemplos que poderão ser incluídos na aplicação do instrumento são: aplicar o baralho em pequenos grupos; fazer cartas vazias, onde elas possam construir sua própria carta; ou, apresentar todo o baralho e motivar a criança criar sua própria história. Para Niles e Socha (2013), o lúdico é um assunto que tem conquistado espaço, principalmente na educação infantil, uma vez que os brinquedos são a essência da infância e seu uso auxilia um trabalho pedagógico que possibilita a formação do conhecimento das coisas e de si mesmo.

No que se refere a interpretação das cartas, as crianças se mostraram estimuladas a conversar sobre o tema proposto, bem como, demonstraram entender sobre a necessidade de manter uma rotina de sono saudável. Nesse aspecto, conforme expõe o Manual Prático de TCC (2011) é importante fazer um trabalho em conjunto com pais, cuidadores e escola, e assim a criança terá o suporte necessário para que mude seus pensamentos, hábitos e comportamentos para modelos mais práticos.

Ressalta-se também, a possibilidade de incluir na aplicação do Baralho do Sono, uma intervenção na instituição de ensino com o objetivo de instruir os pais ou responsáveis sobre a importância da rotina do sono, e como a má qualidade do sono pode prejudicar o funcionamento diurno da criança. A intervenção poderá ocorrer em formato de roda de conversa informativa, orientando quanto os hábitos e estímulos ambientais podem desfavorecer o sono, alertando sobre aspectos fundamentais como um ambiente adequado, rotinas de horários e atividades prévias ao adormecer, estabelecendo hábitos que favorecem uma boa qualidade de sono.

Neste contexto, Capucci et.at. (2016) explicam que uma intervenção psicoeducativa engloba práticas reflexivas que têm com suporte o diálogo, na qual o pensamento se coloca como uma atividade que promove a troca de conhecimento, de maneira que todos possam ouvir e falar o que foi compreendido. Através do diálogo se busca compreender um tema abordado, uma ideia ou um problema, e, essa possibilidade de trocas interpessoais em situações grupais, permite que se desenvolva uma percepção multifacetada do que se pretende entender, bem como, possibilita uma relação parceria entre os participantes.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reflete-se com o presente trabalho, que os hábitos saudáveis de sono durante o desenvolvimento infantil são essenciais para um bom desempenho cognitivo, comportamental, emocional e físico da criança. Diante do exposto, o objetivo dessa pesquisa foi apresentar a construção de um recurso psicoeducativo: o Baralho do Sono. O instrumento apresentado permite auxiliar pais e filhos, a reconhecer e identificar situações na qual há prejuízo na qualidade e quantidade do sono infantil. Podendo ainda, ser utilizado como forma de ensino aprendizagem capaz de incentivar a criança a desenvolver pensamentos e reflexões sobre seus comportamentos, diante de situações que promovam bons hábitos que envolvem a qualidade do sono.

Entende-se que a construção e aplicação do recurso necessita de algumas adequações para que seus objetivos sejam plenamente alcançados. De forma geral, a pesquisa tornou-se uma experiência enriquecedora e mostrou-se que a utilização do baralho foi bastante proveitoso e obteve-se um respaldo positivo como instrumento psicoeducativo, permitindo que a criança demonstre e reflita sobre suas dificuldade e comportamentos que precisam ser adequados.

Tendo em vista que a má qualidade do sono afeta aspectos comportamentais, emocionais e cognitivos; e, pode prejudicar o funcionamento diurno da criança, acredita-se que este recurso psicoeducativo, contribua como um instrumento psicológico e pedagógico, desenvolvendo um trabalho de prevenção e de conscientização sobre a importância do sono; e, favorecendo a reflexão acerca de situações intrapessoais que envolvam a rotina do sono. Vale ressaltar, que este instrumento foi idealizado para crianças do ensino fundamental, no entanto, a intervenção precoce sobre esse assunto é de interesse de toda comunidade escolar e familiar, e, dos profissionais da área da psicologia, uma vez que a má qualidade do sono afeta a qualidade de vida não só das crianças, mas também de jovens e adultos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria de Fátima. Estratégias de diagnóstico e avaliação psicológica Psicologia: Teoria e Prática. vol. 9, núm. 2, 2007, pp. 126-141. Universidade Presbiteriana Mackenzie.

São Paulo, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193818620008>. Acesso em 18/09/2019.

BAHIA & WINCK. Mariana Guedes Bahia. Vera Soares, João Carlos Winck. **Impacto da higiene do sono em doentes com síndrome de apneia obstrutiva do sono.** Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/pne/v12n2/v12n2a04.pdf>>. Acesso em 22/08/2019.

BERGER, Kathleen Stassen. O desenvolvimento da pessoa do nascimento à terceira idade / Kathleen Stassen Berger; tradução Gabriela dos Santos Barbosa. - 9. ed. - Rio de Janeiro: LTC, 2017.

BOCK, Ana Mercês Bahia. Psicologias. **Uma introdução ao estudo de psicologia.** / Ana Mercês Bahia Bock, Odair Furtado e Maria de Lourdes Trassi Teixeira. - São Paulo, Editora Saraiva. 15 edição. 2018.

BOSCOLO, Rita A, et al. **Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares.** Revista Portuguesa de Ciência Desportiva 7(1) 18-25, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v7n1/v7n1a03.pdf>> Acesso em 18/09/2019.

CAPUCCI, Luiza, et. al. **Geração do morro: relato de um projeto de intervenção psicoeducativa em uma escola pública.** Revista Reflexão e Ação, Santa Cruz do Sul, v. 24, n. 1, p. 425-455, Jan./Abr. 2016. ISSN on-line: 1982-9949 Doi: 10.17058/rea.v24i1.6004. Disponível em: <<http://online.unisc.br/seer/index.php/reflex/index>>. Acesso em: 28/11/2019.

CHENIAUX, Elie. **Os sonhos: integrando as visões psicanalítica e neurocientífica.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. vol.28 no.2. Porto Alegre May/Aug. 2006 <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082006000200009>. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n2/v28n2a09.pdf>> Acesso em: 04/09/2019.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/?evento=t-r-i-terapia-de-reciclagem-infantil-com-renato-e-marina-caminha-2>> Acesso em 04/11/2019.

DSM-IV-TR™ - Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Trad. Cláudia Dornelles; - 4º Ed. Ver. Porto Alegre: Armed, 2002.

EL HALAL & NUNES. **Organização e higiene do sono na infância e adolescência.** /Camila dos Santos El Halal e Magda Lahorgue Nunes. DOI: 10.25060/residpediatr-2018.v8s1-08. Publicação Oficial da Sociedade Brasileira de Pediatria. Data de Aprovação: 15/08/2018. Disponível em: <<http://residenciapediatrica.com.br/detalhes/341/organizacao%20e%20higiene%20do%20sono%20na%20infancia%20e%20adolescencia>>. Acesso em: 25/08/2019.

FERNANDES, RM. **O SONO NORMAL.** RMRP [Internet]. 30jun.2006 [citado 27 ago. 2019]; 39(2): 157-68. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/372>> Acesso em: 22/08/2019.

FERREIRA, Luciana Alves. Psicoeducação como estratégia de higiene do sono em uma unidade básica de saúde; Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA - Assis, 2015. Trabalho de conclusão do curso (Enfermagem). -- Fundação Educacional do Município de Assis- FEMA. Disponível em:<<https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqTccs/1111370348.pdf>> Acesso em: 29/08/2019.

FIGUEIREDO, Ângela Leggerini de et al . O uso da psicoeducação no tratamento do transtorno bipolar. Rev. bras. ter. comport. cogn., São Paulo , v. 11, n. 1, p. 15-24, jun. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452009000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26/11/2019.

FUNDASONO - Fundação Nacional do Sono. SONO & IDADE. Disponível em:<<https://www.fundasono.org.br/index.php/sono/sono-x-idade>> Acesso em: 26/09/2019.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Desenvolvimento dos estados de sono na infância. Rev. bras. enferm. [online]. 2007, vol.60, n.3, pp.323-326. ISSN 0034-7167. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672007000300014>. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/reben/v60n3/a14.pdf>> Acesso em 05/09/2019.

GUIMARAES E ARAUJO, Tathiane Barbosa; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Intervenção psicoeducativa com uso de jogos eletrônicos: um estudo com familiares de pacientes oncológicos. Rev. SBPH, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.106-122, dez.2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582014000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04/10/2019.

HISATUGO, Carla Luciano Codani. O início do processo de avaliação psicológica. Psicol inf., São Paulo, v.17, n.17, p.193-199, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18/09/2019.

LEBON, André. Psico-educação: a ciência do "viver com" educativo e terapêutico. (Paidéia Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, n. 12-13, Aug.1997. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X1997000100002>>. Acesso em 04/10/2019.

LEMES & NETO. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. Carina Belomé Lemes e Jorge Ondere Neto. Temas psicol. vol.25 no.1 Ribeirão Preto mar. 2017 <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>. Disponível em:<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v25n1/v25n1a02.pdf>> acesso em 04/09/2019.

MANUAL prático de terapia cognitivo-comportamental / Margareth da Silva Oliveira, Liana Andretta, (organizadoras). - São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2011.

NILES & SOCHA. A importância das atividades lúdicas na educação infantil. / Rubia Paula Jacob Niles e Kátia Socha. Ágora: R. Divulg. Cient., v. 19, n. 1, p. 80-94, jan./jun. 2014 (ISSNe 2237-9010). Disponível em:< <file:///D:/350-Texto%20do%20artigo-3479-1-10-20150630.pdf>> Acesso em: 28/11/2019.

NOGUEIRA, Carlos André et al. A importância da psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática. Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano. Barreiras, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017. Disponível em: <<http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>>. Acesso em: 04/09/2019.

PAPALIA, Diane E. **Desenvolvimento humano** [recurso eletrônico] / Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi... [et al.] ; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva... et al.]. – 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : AMGH, 2013.

PESSOA, JHL. **Distúrbios do Sono na Criança e no Adolescente: Uma abordagem para Pediatras**. / PESSOA JHL, PEREIRA JC JR., ALVES RSC. Editora Atheneu. São Paulo, 2015. 2ª Edição.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **HIGIENE DO SONO**. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>> Acesso em: 26/09/2019.

SILVA, F.G, Silva C.R, Braga L.B, Neto A.S. **Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire - validation and crosscultural comparison**. J Pediatr (Rio J). 2014;90:78-84. DOI se refere ao artigo: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2013.06.009>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v90n1/pt_0021-7557-jped-90-01-00078.pdf> Acesso em 25/08/2019.

SILVA & OLIVEIRA. O Brincar na psicologia de Leontiev: O Jogo como atividade e suas contribuições à Educação Infantil. /Jorge Luiz da Silva e Wanderlei Abadio Oliveira. XI Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. 2013. Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Curitiba. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2013/8147_5548.pdf> Acesso em: 14/10/2019.

TURCO, Giovina Fosco. **Características do sono, distúrbios do sono, qualidade de vida em adolescentes obesos**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdades de Ciências Médicas. Campinas/SP. 2011. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/308354/1/Turco_GiovinaFosco_M.pdf>. Acesso em: 27/09/2019.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro do; **VALLE**, Eduardo L. Ribeiro do; **REIMAO**, Rubens. **Sono e aprendizagem**. Rev. psicopedag., São Paulo , v. 26, n. 80, p. 286-290, 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 27/08/2019.

(Apêndice A)



BARALHO DO SONO:

UM RECURSO PSICOEDUCATIVO PARA PAIS E FILHOS

BRIÃO, Anelise Abascal Pastorini¹³
OLIVEIRA, Giuliana Tort de¹
PIZARRO, Suélen Rocha Centena¹
SILVA, Camila Espíndula da^{1*}
ZAGO, Francielle Silva Ferreira¹
NOGUEIRA, Lenise Alvares Collares²⁴
NARDI, Suzana Catanio dos Santos²
TORMA, Stefania Martins Teixeira²

¹³ Discentes do Curso de Psicologia, Nível VI 2019/2- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

²⁴ Docentes do Curso de Psicologia, Nível VI 2019/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS

*E-mail para contato: camilaespindula@hotmail.com

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO-----	3
1- O Sono-----	4
2- Higiene do Sono-----	4
3- Psicoeducação-----	6
4- Composição do Baralho do Sono-----	7
4.1 Cartão Psicoeducação-----	7
4.2 Cartas com situações de rotina diária para meninas e meninos-----	7
5- Como utilizar o Baralho do Sono-----	9
6- Sugestões de outras formas para usar o Baralho do Sono-----	10
6.1 Sugestão de Rotina do sono- Hábitos Saudáveis-----	10
6.2 Sugestão de Rotina do Sono- Maus Hábitos-----	10
7- Intervenção Psicoeducativa-----	11
CONSIDERAÇÕES FINAIS-----	12
REFERÊNCIAS-----	13

APRESENTAÇÃO

O “Baralho do Sono” é um recurso psicoeducativo para pais e filhos, cujo objetivo principal é orientar sobre a importância do sono infantil. Nesse sentido, o recurso tem a intenção de auxiliar pais e filhos, a reconhecer e identificar situações na qual há prejuízo na qualidade e quantidade do sono infantil.

Este recurso psicoeducativo foi elaborado para permitir que crianças em idade escolar, da faixa etária de 05 a 10 anos, possam compreender e expressar sua rotina de sono, por meio da apresentação de situações do cotidiano, facilitando o aprendizado e estimulando a participação da criança na psicoterapia ou no engajamento em estratégias saudáveis para a qualidade do sono e, conseqüentemente, na sua qualidade de vida.

O material consiste em um conjunto de cartas, cujo foco principal é favorecer a reflexão acerca de situações intrapessoais que envolvem a rotina do sono. Visto que a má qualidade do sono afeta aspectos comportamentais, emocionais e cognitivos; e, pode prejudicar o funcionamento diurno da criança.

Portanto, através do Baralho do Sono será possível analisar comportamentos e oferecer de acordo com cada situação, uma intervenção psicoeducativa, cujo foco é orientar pais e filhos, o quanto os hábitos e estímulos ambientais podem desfavorecer o sono, alertando sobre aspectos fundamentais como um ambiente adequado, rotinas de horários e atividades prévias ao adormecer, estabelecendo hábitos que favorecem uma boa qualidade de sono. O aplicador poderá planejar o método de intervenção de acordo com cada caso; bem como, poderá usar de suas habilidades para aplicá-lo em crianças de qualquer faixa etária.

1 O Sono:

O sono é uma atividade gerada por regiões específicas do cérebro de ocorrências cíclicas, que se alternam para o equilíbrio da vida. A rotina diária do sono pode interferir no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, e nos aspectos cognitivos que relacionam uma pessoa ao seu ambiente (VALLE et.al., 2009).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o sono é uma das necessidades básicas de vida e essencial para todas as crianças e adolescentes para o crescimento e desenvolvimento saudável.

Para manter um bom ritmo biológico é importante manter um cronograma de horas para dormir, pensar, estudar, brincar, sentir-se bem e realizar atividades de lazer, assim como digerir bem os alimentos após as refeições. Em razão da relação existente entre a qualidade do sono e a da vigília, um dos resultados mais imediatos do sono de má qualidade é a queda no rendimento das atividades executadas no dia seguinte, provocando danos durante o período de vigília como: sonolência, ansiedade, depressão, baixa autoestima, lentidão de raciocínio, mau desempenho escolar e pessoal, dificuldades em acumular conhecimentos, alterações do humor e comprometimento de criatividade, atenção, memória e equilíbrio, entre outros (SOCIEDADE BRASILEIRA DO SONO).

Conforme expõe a Fundação Nacional do Sono (FUNDASONO), os pais devem orientar seus filhos acerca de bons hábitos de sono, podendo-se destacar que esses bons hábitos implicam em uma mesma rotina todas as noites, ensinando a importância do sono e que a criança poderá dormir sozinha em seu quarto, sendo que, para o crescimento emocional da criança é bom ela aprender a dormir na sua cama, mas sempre considerando que há exceções, como em casos de doença e/ou quando a criança precisa de auxílio dos pais durante a noite.

2 Higiene do Sono:

Segundo a SBP, a higiene do sono é eficiente para eliminar a ansiedade de pais e filhos gerado pelo receio de que a criança não vai conseguir dormir. Sendo primordial para as crianças desde os primeiros anos de vida, a interação positiva e afetiva como elo de proteção do hábito do sono. Assim, a higiene do sono ao ser oferecida à família deve-se levar em

consideração, as necessidades e possibilidades de todos os envolvidos, mostrando a importância do sono e a disciplina nos horários para dormir. Ainda, de acordo com a SBP, a higiene do sono é definida como uma série de comportamentos, condições ambientais e outros fatores, que podem interferir no seu início e na sua manutenção.

Para que as crianças desenvolvam hábitos envolvendo as questões relativas à higiene do sono, pais e educadores devem conhecer e valorizar a necessidade de um sono satisfatório para o desenvolvimento, adaptação e aprendizagem do jovem estudante. É necessário intervir precocemente, diagnosticar as situações de crise responsáveis pelo comprometimento do sono, orientar as famílias sobre a higiene do sono, porque essas situações interferem diretamente na qualidade de vida desde a infância (SBP, 2019).

De acordo com a SBP, considerando o papel chave de pais e educadores nesse processo, por meio de Departamentos Científicos de Adolescência e de Sono, recomenda:

- 11) Manter uma rotina para os cochilos diurnos das crianças que ainda necessitam, evitando-os no final da tarde;
- 12) Colocar a criança ainda acordada em sua cama, indicando que é hora de dormir, oferecendo-lhe um ambiente calmo e tranquilo para induzir um sono e ganhar sua confiança e segurança;
- 13) Criar uma rotina para a hora de dormir, com um momento bom e agradável com os pais, sem muitos estímulos;
- 14) Criar um ambiente propício ao sono e recompensar as noites bem dormidas;
- 15) Manter o mesmo horário para dormir e acordar todos os dias, incluindo finais de semana e feriados (horários regulares);
- 16) Evitar bebidas (chocolate, refrigerante, chá mate ou cafeinados) e medicações que contenham estimulantes próximas a hora de dormir;
- 17) Tentar não deixar a criança adormecer com mamadeiras, leite, chás ou vendo televisão ou em outro lugar que não seja sua própria cama;
- 18) Evitar levar a criança para cama dos pais ou outros lugares para dormir ou acalmar-se;
- 19) Se a criança acordar a noite para ir ao banheiro ou por causa de pesadelos, permanecer no quarto dela até se acalmar e avisá-la que retornará para o seu quarto, quando ela adormecer;

20) Quando lidar com a criança durante a noite, usar uma luz fraca, falar baixo e ser breve o suficiente, sem estimulá-la.

Conforme Ferreira (2015), a higiene do sono é um método com finalidade em Psicoeducação, com o intuito de melhorar aos envolvidos a rotina de hábitos saudáveis, com o propósito de eliminar fatores ambientais e comportamentais que acomete na qualidade do sono. Orientando a respeito de como funciona a higiene do sono, o que são as rotinas de vida e os fatores ambientais que podem intervir de caráter prático ou negativamente na qualidade do sono.

3 Psicoeducação:

Segundo Lemes & Neto (2017), a Psicoeducação tem como objetivo priorizar as satisfações e ambições relacionados a finalidade desejado pelo paciente, ou seja, é uma intervenção psicoterapêutica. Ainda, a Psicoeducação é uma forma de auxiliar o tratamento de doenças através de mudanças comportamentais, sociais e emocionais. Cujo propósito é ensinar sobre o tratamento psicoterápico para que se possa ter consciência e preparo para lidar com as mudanças a partir de estratégias, fortalecimento da comunicação e da adaptação. Conforme ainda explicam os autores, pode ser adotada em diferentes aspectos e situações, visto que sua finalidade é a prevenção, promoção e educação em saúde.

Nogueira et.al. (2017) mencionam que as intervenções psicoeducativas colaboram para que as pessoas se sintam mais motivadas a ajudar umas às outras que vivenciam situações parecidas, no que se refere as dificuldades e sofrimentos compartilhados. Percebe-se também, que a Psicoeducação colabora para que as pessoas possam encarar possíveis estigmas e preconceitos por parte de outras pessoas, assim como melhorar a promoção de hábitos saudáveis e a regularidade no estilo de vida. Consistindo em uma ferramenta de aprendizagem capaz de atuar de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a compreender as suas emoções e utilizá-las produtivamente.

A Psicoeducação tem por finalidade, oferecer ferramentas para que o indivíduo possa ter controle sobre as situações que atrapalham seu sono, sendo autossuficiente, que ele possa voltar a dormir quando ocorrer a insônia. Também engloba: Facilitar a compreensão da patologia e suas consequências, favorecer a aceitação, reduzir o stress, melhorar a qualidade de vida (LEBON, 1997).

4 Composição do Baralho do Sono:

4.1 Cartão Psicoeducação:

CARTÃO PSICOEDUCAÇÃO

CARTÃO PSICOEDUCAÇÃO

O sono é uma das necessidades básicas de vida e essencial para todas as crianças para o crescimento e desenvolvimento saudável. Para manter um bom ritmo biológico é importante manter um cronograma de horas para dormir, pensar, estudar, brincar, sentir-se bem e realizar atividades de lazer, assim como digerir bem os alimentos após as refeições. Quando não dormimos o suficiente para o nosso corpo e mente descansar e repor nossas energias, ficamos mais cansados, não conseguimos desenvolver nossas atividades diárias, além de outros problemas como: sonolência, ansiedade, depressão, baixa autoestima, lentidão de raciocínio, mau desempenho escolar e pessoal, dificuldades em acumular conhecimentos, alterações do humor e comprometimento de criatividade, atenção, memória e equilíbrio, entre outros.

O que é a Higiene do Sono? A higiene do sono é um conjunto de hábitos que fazem com que o indivíduo tenha um sono de qualidade e na quantidade adequada. Os bons hábitos do sono estão relacionados com um ambiente calmo e com uma rotina para dormir, como uma leitura de história e também com a regularização dos horários para dormir e levantar.

Dicas para dormir bem:

- Estabeleça uma rotina;
- No sono diurno, deixe a luz entrar;
- Aposte em um banho quente e massagem;
- Diminua o ritmo e a movimentação da casa;
- Respeite o espaço e o tempo da criança;
- Alimentação saudável; e,
- Evite aparelhos eletrônicos antes de dormir.

(Sociedade Brasileira de Pediatria)

4.2 Cartas com situações de rotina diária para meninas e meninos:

Baralho do Sono (Meninas)

1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						

Baralho do Sono (Meninos)



- 1 – Acordando descansada e feliz
- 2 – Acordando cansada
- 3 – Brincando Feliz com disposição
- 4 – Cansada durante o dia e irritada ou mal-humorada
- 5 – Na escola participativo, prestando atenção na aula
- 6 – Na escola cansado, com dificuldades na aprendizagem
- 7 – Jogando e sem uma alimentação saudável à noite
- 8 – Sem jogos eletrônicos e alimentação saudável
- 9 – Leitura com os pais antes de dormir
- 10 – Dormindo sozinho sem medo
- 11 – Com medo de ficar no escuro
- 12 – Dormindo bem e sonhando
- 13 – Pesadelos noturnos
- 14 – Fazendo xixi na cama

5. Como utilizar o Baralho do Sono:

Passo 1

Exposição do “Cartão Psicoeducação”

O primeiro momento será dedicado à explicação do Cartão Psicoeducação. Sugere-se que o aplicador converse com a criança explicando sobre a importância e a higiene do sono.

Passo 2

Apresentação das cartas

No segundo passo, deve-se apresentar as cartas com situações que ocorrem antes e durante o sono e o despertar da criança. Após, solicita-se que a criança escolha as cartas que representam momentos nas quais elas se identificam. As cartas deverão ser apresentadas de acordo o despertar da criança; antes e durante o sono.

Passo 3

Identificação das cartas

No terceiro passo, deve-se identificar quais cartas foram escolhidas, conforme as circunstâncias apresentadas pela criança. Nesse momento, a criança irá expressar sua rotina diária.

Passo 4

Interpretação das cartas

No quarto passo, após selecionadas as cartas, o aplicador estimula uma conversa reflexiva de acordo com as situações descritas pela criança. Por se tratar de um material que possibilita a realização de intervenção psicoeducativa (Item 7), sugere-se que o aplicador investigue os comportamentos de cada criança e proponha possíveis mudanças, sugerindo uma nova rotina de sono saudável.

6 Sugestões de outras formas de utilizar o Baralho do Sono:

Sugere-se que o aplicador construa uma história com bons hábitos noturnos com estratégias que indiquem uma rotina de sono saudável; e uma história com maus hábitos noturno que indiquem um prejuízo na qualidade do sono. O aplicador deverá adaptar a história de acordo com o sexo da criança, para facilitar a identificação e engajamento na tarefa.

Após a leitura, solicitar que a criança indique a historinha que mais se identifica. E de acordo com cada situação, explicar sobre a importância e a rotina do sono, ou, parabeniza-la por seus bons comportamentos diários, no que se refere a rotina de sono.

6.1 Sugestão de Rotina do sono- Hábitos Saudáveis

(João ou Maria) é um (a) menino (a) muito alegre e responsável, costuma ter uma rotina assídua e cuidadosa.

Todos os dias (João ou Maria) antes de ir para a cama, come alimentos saudáveis; aqueles que vão contribuir para que ele (a) mantenha um boa noite de sono. Pratica hábitos de higiene pessoal, toma banho, escova os dentinhos, vai ao banheiro, pega seu ursinho.

E, enfim está pronto (a) para a melhor hora da noite, hora da história, ele (a) sempre pede para mamãe ou para o papai, que conte a velha e boa historinha de ninar.

Quando (João ou Maria) adormece, sua mamãe lhe dá um beijinho, apaga a luz do quarto e sai com cuidado para não o (a) acordar.

Depois de um boa noite de sono e belos sonhos o (a) menino (a) doce e carismático (a) desperta com muito entusiasmo e alegria, pula logo da cama e corre pela casa inteira, sempre com muita energia e alegria.

(João ou Maria) está pronta para um belo e longo dia de muitas brincadeiras e aprendizagem junto aos seus coleguinhas na escola. Fim!

6.2 Sugestão de Rotina do Sono- Maus Hábitos

(João ou Maria) é um (a) menino (a) que não gosta, nem um pouquinho, de seguir regras, ele gosta mesmo é de criar suas próprias regras e limites.

Todos os dias antes de ir dormir (João ou Maria) costuma jogar vídeo game (ou usar o celular) e comer seus lanches favoritos, tais como: salgadinho, refrigerante, chocolate, balas e pirulitos. Depois dessa alimentação costuma ficar mais um tempo jogando ou assistindo televisão até cansar e ir para cama.

(João ou Maria) o tem muito medo de dormir sozinho (a) e no escuro, por isso costuma demorar para adormecer. E, assim que dorme, acaba acordando durante a noite com pesadelos, geralmente sonha com monstros, acorda chorando e muito assustado (a), na maioria das noites, faz xixi na cama de tanto medo do escuro e dos monstros que assombram seus sonhos.

Quando o dia amanhece (João ou Maria) acorda sempre muito cansado (a) e indisposto (a), passa o dia irritado (a) e sonolento (a), sua única motivação é voltar para a cama e descansar.

Na escola costuma atrasar-se e não consegue terminar suas tarefas. Enquanto seus colegas pulam e brincam, (João ou Maria) permanece emburrado (a) e cansado (a). Fim!

7 Intervenção Psicoeducativa

O Baralho do Sono permite a criança expressar comportamentos que podem afetar seu desenvolvimento quando há prejuízo na qualidade e quantidade de sono. Por tanto, este recurso possibilita a realização de intervenção, ou seja, após analisar as condutas e comportamentos da criança, o aplicador terá as informações necessárias para iniciar uma discussão sistemática com pais e filhos, por meio de atividades lúdicas, que os orientem sobre as práticas diárias que atenda a necessidade de modificação na qualidade do sono.

De acordo com Guimaraes & Araujo (2014), as intervenções psicoeducativas para crianças devem ser práticas e simples, proporcionando atividades capazes de serem resolvidas, bem como feedback que os incentivem e gerem curiosidades, garantindo a motivação individual na realização das atividades propostas. Para tanto, pode-se utilizar diversos recursos como exemplos: cartilhas, livros, jogos, entre outros.

Contudo, a intervenção psicoeducativa consiste em auxiliar as crianças e também aos pais a desenvolverem comportamentos, reflexões e ideias, que favoreça a promoção de hábitos saudáveis e a regularidade na qualidade e quantidade do sono para um melhor desenvolvimento infantil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma boa qualidade e quantidade de sono é essencial para um bom desempenho emocional, comportamental e escolar durante o desenvolvimento infantil. O Baralho do Sono é um recurso psicoeducativo que permite ao aplicador ensinar e orientar quanto a necessidade de ter uma rotina e boa higiene do sono, auxiliando pais e filhos a compreenderem os prejuízos quando há um sono de má qualidade. Contudo, este recurso vem como forma de ensino aprendizagem capaz de incentivar a criança a desenvolver pensamentos e reflexões sobre seus comportamentos diante de situações que promovam bons hábitos que envolvem a qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Luciana Alves. Psicoeducação como estratégia de higiene do sono em uma unidade básica de saúde; Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA - Assis, 2015. Trabalho de conclusão do curso (Enfermagem). -- Fundação Educacional do Município de Assis-FEMA. Disponível em:<<https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqTccs/1111370348.pdf>> Acesso em:29/08/2019.

FUNDASONO - Fundação Nacional do Sono. **SONO & IDADE.** Disponível em:<<https://www.fundasono.org.br/index.php/sono/sono-x-idade>> Acesso em:26/09/2019.

GUIMARAES E ARAUJO, Tathiane Barbosa; ARAUJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Intervenção psicoeducativa com uso de jogos eletrônicos: um estudo com familiares de pacientes oncológicos. Rev. SBPH, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p.106-122, dez.2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582014000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04/10/2019.

LEBON, André. Psico-educação: a ciência do "viver com" educativo e terapêutico. (Paidéia Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, n. 12-13, Aug.1997. Disponível em:<<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X1997000100002>>. Acesso em 04/10/2019.

LEMES & NETO. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. Carina Belomé Lemes e Jorge Ondere Neto. Temas psicol. vol.25 no.1 Ribeirão Preto mar. 2017
<http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v25n1/v25n1a02.pdf>> acesso em 04/09/2019

NOGUEIRA, Carlos André et al. A importância da psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática. Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano. Barreiras, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017. Disponível em:< <http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>>. Acesso em: 04/09/2019.

PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento humano [recurso eletrônico] / Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi... [et al.]; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva... et al.]. – 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : AMGH, 2013.

PESSOA, JHL. Distúrbios do Sono na Criança e no Adolescente: Uma abordagem para Pediatras./ PESSOA JHL, PEREIRA JC JR., ALVES RSC. Editora Atheneu. São Paulo, 2015. 2ª Edição.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **HIGIENE DO SONO.** Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/desenvolvimento/higiene-do-sono/>> Acesso em: 26/09/2019.

SILVA, F.G, Silva C.R, Braga L.B, Neto A.S. Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire - validation and crosscultural comparison. J Pediatr (Rio J). 2014;90:78-84. DOI se refere ao artigo: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2013.06.009>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v90n1/pt_0021-7557-jped-90-01-00078.pdf> Acesso em 25/08/2019.

SILVA & OLIVEIRA. O Brincar na psicologia de Leontiev: O Jogo como atividade e suas contribuições à Educação Infantil. /Jorge Luiz da Silva e Wanderlei Abadio Oliveira. XI Congresso Nacional de Educação – EDUCERE. 2013. Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Curitiba. Disponível em: <https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2013/8147_5548.pdf> Acesso em: 14/10/2019.

TURCO, Giovina Fosco. Características do sono, distúrbios do sono, qualidade de vida em adolescentes obesos. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdades de Ciências Médicas. Campinas/SP. 2011. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/308354/1/Turco_GiovinaFosco_M.pdf>. Acesso em: 27/09/2019.

VALLE, Luiza Elena Leite Ribeiro do; VALLE, Eduardo L. Ribeiro do; REIMAO, Rubens. Sono e aprendizagem. Rev. psicopedag., São Paulo , v. 26, n. 80, p. 286-290, 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27/08/2019.