

BARALHO DO SONO: UM RECURSO PSICOEDUCATIVO PARA PAIS E FILHOS



SILVA, Camila Espíndula da^{1*}; BRIÃO, Anelise Abascal Pastorini¹; OLIVEIRA, Giuliana Tort de¹; PIZARRO, Suélen Rocha Centena¹; ZAGO, Francielle Silva Ferreira¹

NARDI, Suzana Catanio dos Santos²; NOGUEIRA, Lenise Alvares Collares²; TORMA, Stefania Martins Teixeira².

¹Discentes do Curso de Psicologia, Nível II 2018/2- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

²Docentes do Curso de Psicologia, Nível II 2018/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

*camilaespindula@hotmail.com



MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
Mostra de Criação e Inovação

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 crescimento e desenvolvimento saudável.

Dentro deste cenário, a pesquisa busca contextualizar a necessidade do cuidar/educar pais e filhos, através da criação de um recurso psicoeducativo, denominado Baralho do Sono. O propósito deste instrumento 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.

METODOLOGIA

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.

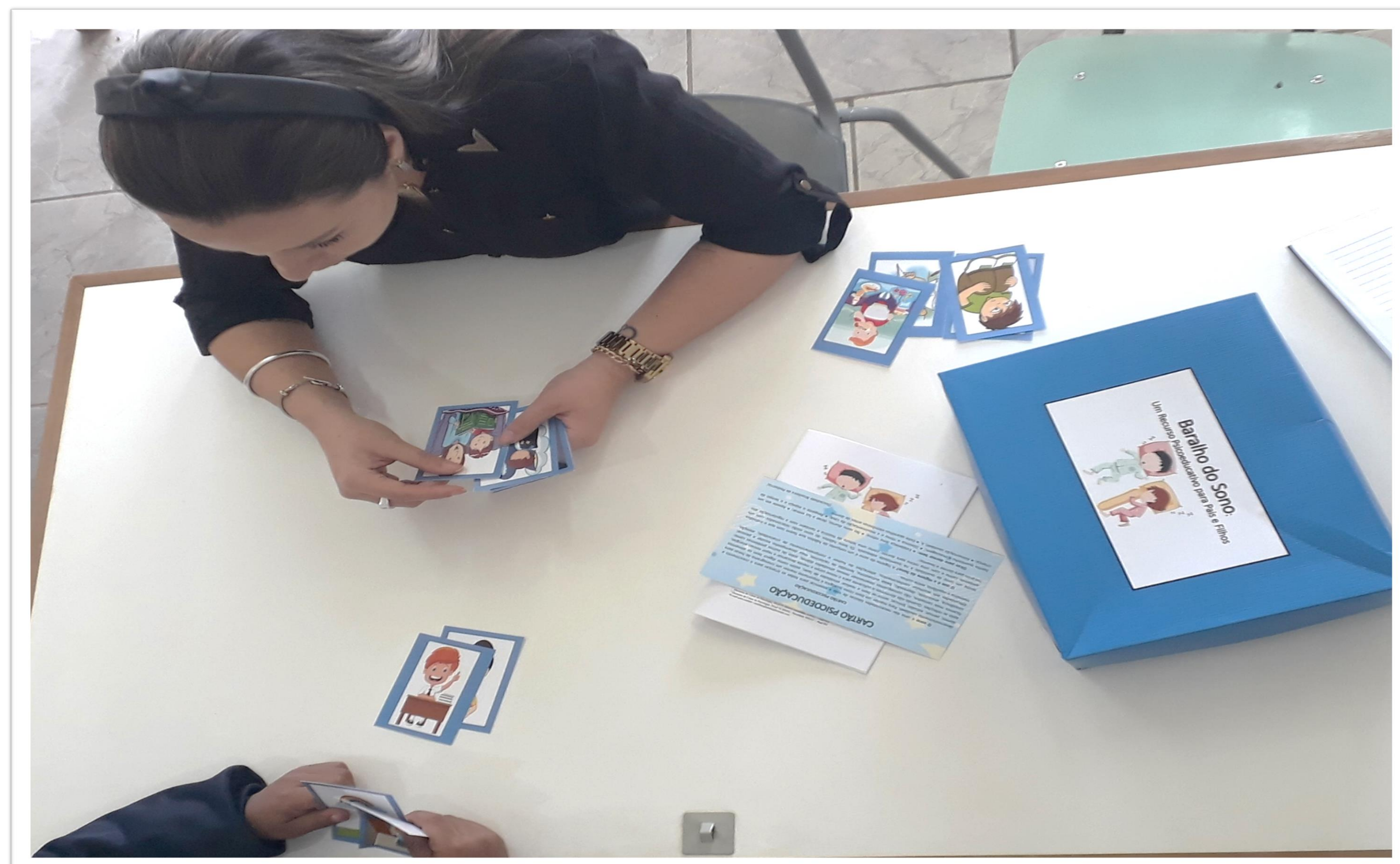
Baralho do Sono:

Um Recurso Psicoeducativo para Pais e Filhos



RESULTADOS E DISCUSSÃO

No dia 07 de outubro de 2019, realizou-se uma visita em numa Escola Municipal de Ensino Fundamental da Cidade de Bagé/RS. Para aplicação teste do “Baralho do Sono”, foram escolhidas, pela professora da turma, 05 crianças com idades entre 09 e 10 anos, que corresponde a turma da 4ª série, do período da manhã, cuja aplicação ocorreu de forma individual.



Baralho do Sono (Meninos)



Baralho do Sono (Meninas)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

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; bem como, favorecendo a reflexão acerca de situações intrapessoais que envolvam a rotina do sono.

REFERÊNCIAS

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.