

22<sup>o</sup> Encontro de  
Iniciação Científica  
da UENF14<sup>o</sup> Circuito de  
Iniciação Científica  
do IFFluminense10<sup>a</sup> Jornada de  
Iniciação Científica  
da UFFIX  
Congresso  
Fluminense de  
Iniciação Científica e  
TecnológicaII  
Congresso  
Fluminense de  
Pós-Graduação17<sup>a</sup> Mostra de  
Pós-Graduação  
da UENF2<sup>a</sup> Mostra de  
Pós-Graduação  
do IFFluminense2<sup>a</sup> Mostra de  
Pós-Graduação  
da UFF**Ciência, tecnologia e inovação no Brasil: desafios e transformações**

## A RESSIGNIFICAÇÃO DO CICLO SONO-VIGÍLIA NO ENVELHECIMENTO: Uma experiência de idosos que participam de programas para a Terceira Idade no município de Campos dos Goytacazes/RJ

*Diana Paola Gutierrez Diaz de Azevedo, Rosalee Santos Crespo Istoe*

O envelhecimento e a velhice com suas diversas mudandas biológicas, psicológicas e sociais apresentam desafios de perspectiva interdisciplinar. Uma mudança biológica é a dessincronização do ciclo sono-vigília produzindo modificações na sua qualidade subjetiva e objetiva, além de interferências na vigília como a sonolência diurna excessiva, a falta de energia, as limitações em atividades cotidianas, as variações do estado de ânimo e um menor rendimento cognitivo. A pesquisa tem por objetivo ressignificar o ciclo sono-vigília no envelhecimento através de uma intervenção educativa nos idosos participantes de programas para a Terceira Idade no município de Campos dos Goytacazes/RJ. A metodologia de abordagem quali-quantitativa está subdividida em quatro etapas: pesquisa bibliográfica, desenho experimental com um pre-experimento e análise de conteúdo dos produtos da intervenção. Se apresentam assim, os resultados parciais das duas primeiras etapas. Uma diminuição significativa de estímulos na vigília do idoso com a aposentadoria, a perda do contato social, da atividade e da rotina que gera o trabalho, além dos hábitos e rotinas de sono não saudáveis, muitas delas praticadas desde idades jovens, pioram as alterações de sono; por tanto, os programas para a terceira idade podem contribuir a diminuir estes determinantes. Foram convocados os participantes de dois grupos para o curso “Dormir bem, Viver melhor” abordando temáticas orientadas a melhorar a qualidade de sono durante a velhice. Nesta fase pre-experimental, são 15 os idosos inscritos, com idades entre 60 e 75 anos, 60% apresentam alguma queixa subjetiva de sono, sendo a preocupação pelo cuidado da saúde e as inquietudes sobre as mudanças ocorridas nesta etapa os principais motivos para participar da intervenção. As aprendizagens obtidas permitiram modificar hábitos de sono não saudáveis. Concluindo, a educação permanente com a estimulação cognitiva gerada pelas atividades avançadas da vida diária que oferecem os programas podem conduzir à ressignificação deste ritmo biológico-social, com aportes significativos no envelhecimento bem sucedido.

Palavras-chave: Envelhecimento, Ciclo Sono-Vigília, Ressignificação.

Instituição de fomento: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, UENF.