



PREVENÇÃO DOS EFEITOS DA CONTAMINAÇÃO LUMINOSA NA QUALIDADE DE SONO: Aprendendo hábitos para contribuir a um Envelhecimento Ativo através da Educação em Saúde

Diana Paola Gutierrez Diaz de Azevedo, Rosalee Santos Crespo Istoe, Fernanda Castro Manhães

No envelhecimento apresenta-se uma dessincronização do ciclo sono-vigília com modificações na sua qualidade e consequências negativas na saúde física e mental, as quais podem piorar por hábitos não saudáveis. A exposição à luz artificial na noite contribui à dessincronização deste ritmo; prática da vida moderna que se deve intervir como hábito para melhorar a qualidade de sono e contribuir a um envelhecimento ativo. O objetivo da pesquisa foi propor rotinas de criação de espaços saudáveis para o sono, diminuindo o impacto da contaminação luminosa 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 corresponde a um estudo de casos múltiplos de tipo exploratório, descritivo, e análise temática de conteúdo. As unidades de análise foram os idosos deste município, participantes de 3 programas para a terceira idade, durante os anos 2017/18 e que concluíram a intervenção educativa. A coleta de dados foi feita por questionário sociodemográfico, de perguntas abertas e de entrevistas semiestruturadas. Foram incluídas 18 idosas com idades entre 62 e 74 anos, 60% apresentando queixas subjetivas de sono, 20% tinham conhecimento parcial sobre os efeitos da contaminação luminosa na qualidade de sono, 30% referiram adotar, dentro de sua rotina antes de dormir, preparação do ambiente, incluindo a diminuição da luz artificial, e 80% faziam uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir. As idosas relataram suas experiências na infância quando o uso dos aparelhos eletrônicos era menor e os horários familiares de dormir eram mais cedo. As aprendizagens permitiram modificar gradualmente estes hábitos não saudáveis relacionados ao uso de luz artificial na noite, baseadas em que, com maior quantidade de luz artificial, se reduz e se retarda a produção de melatonina, alterando a qualidade do sono, piorando com o aumento do tempo de exposição e intensidade luminosa. Concluindo, a intervenção educativa desenvolvida, parte do processo de otimização das oportunidades de saúde, permitiu a transformação de saberes existentes e reflexão-ação, resultando em mudanças que podem contribuir na qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Qualidade de Sono, Envelhecimento Ativo, Educação em Saúde.

Instituição de fomento: Universidade Estadual do Norte Fluminense.