

HORA DA SESTA: UM PROJETO DE PROMOÇÃO DE *QUIET SLEEP* DURANTE O DIA

Daniela Trindade¹; Fátima Prior¹; Rita Carneiro¹

1 – Hospital de Cascais, Dr. José de Almeida.

Palavras-chave: quiet sleep; intensive care units; neonatal infant.

Introdução:

Quiet Sleep - também denominado de sono profundo - é o sono em que a criança está relativamente inacessível a estímulos externos: os olhos estão bem fechados e sem movimento ocular observável, a atividade motora é quase inexistente podendo ter pequenos sobressaltos sem acordar, a respiração é rítmica e regular (Bourel-Ponchel et al, 2020).

No sentido de promover o sono profundo devem instituir-se, assim que possível, estratégias de cuidados facilitadores do sono do recém-nascido, tendo em conta as medidas indutoras que melhor se adequem a cada caso (AAP, 2011; Coughlin, 2017; EFCNI, 2018).

Para favorecer o sono profundo durante o dia desenvolveu-se um projeto que integra a gestão do ambiente físico e a coordenação dos vários prestadores de cuidados, permitindo respeitar os estados de consciência do recém-nascido e não perturbando a fase de sono profundo.

Objetivos:

Promover o sono profundo do recém-nascido durante o período diurno e uniformizar procedimentos promotores do desenvolvimento do recém-nascido através de um sono adequado.

Metodologia:

Desenvolvimento de um programa promotor do sono profundo do recém-nascido em contexto de unidade de neonatologia.

Resultados:

Foi implementada a norma de procedimento “Implementação da “Hora da Sesta” como cuidado promotor do sono adequado” em fevereiro de 2019 (Hospital de Cascais, 2019), em articulação multidisciplinar e com serviços de apoio.

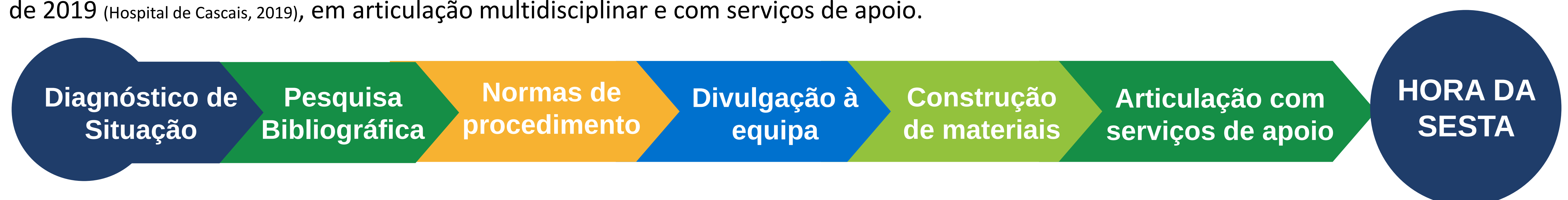


Figura 1 – Fluxograma de Implementação do Projeto

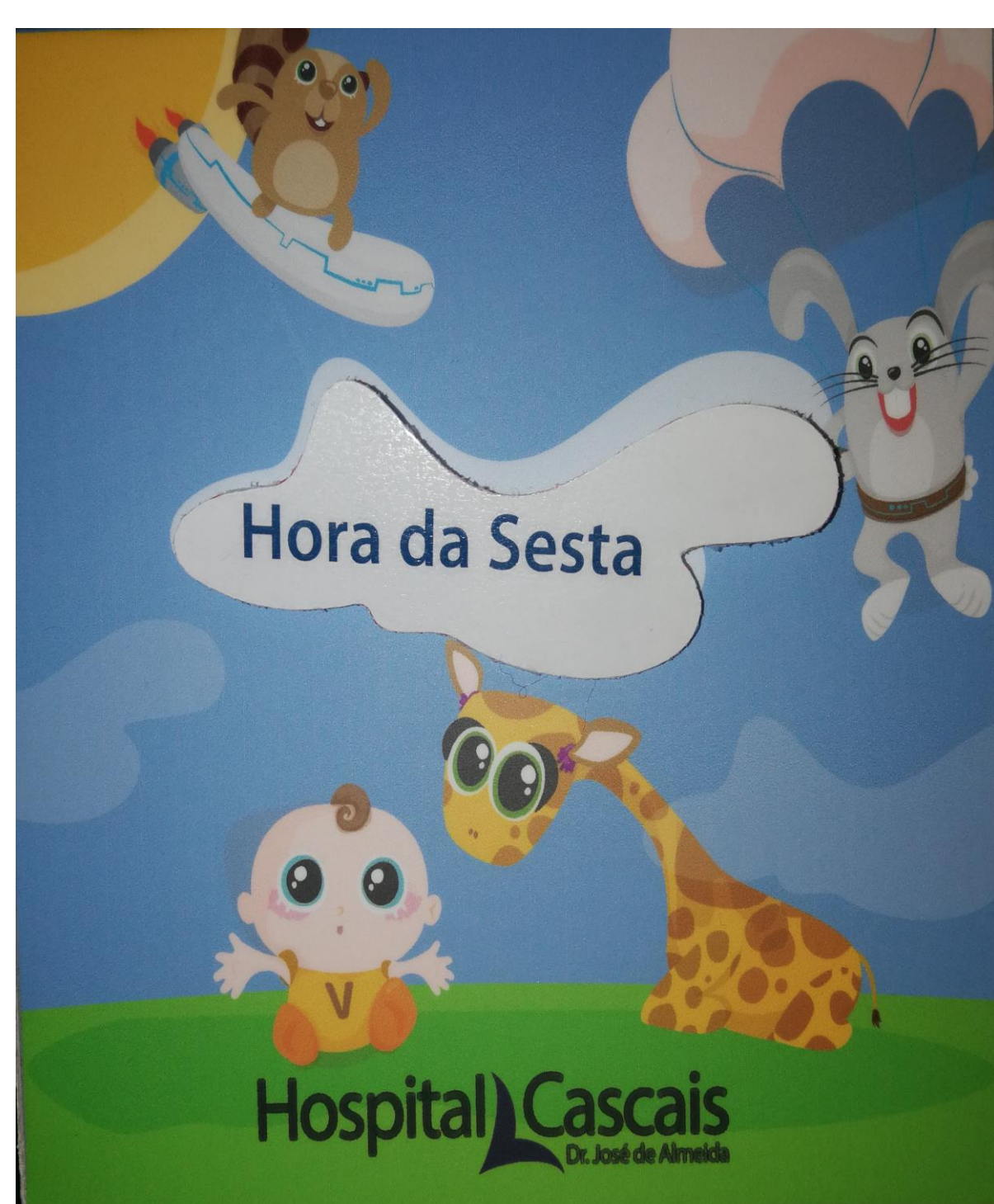


Figura 2 – Sinalética “Hora da Sesta”

Discussão:

Com a implementação da norma houve uma otimização do ambiente através da redução da luz natural e artificial da unidade, bem como do ruído e outros estímulos ambientais no período entre as 13h e as 15h.

É dada evidência desta prática na documentação do processo de enfermagem. Todos os recém nascidos internados têm enunciada a intervenção “Promover hábitos de sono do recém-nascido”, associada ao Foco Desenvolvimento Infantil.

Foi reforçada uma cultura de práticas que visam proteger a integridade do sono e suportam o ritmo circadiano do recém-nascido: cuidados agrupados com o menor número de manipulações possíveis; regulação da luz e ruído com semelhança ao ritmo circadiano; melhor reconhecimento, pela família e profissionais de saúde, dos estados de sono do recém-nascido.

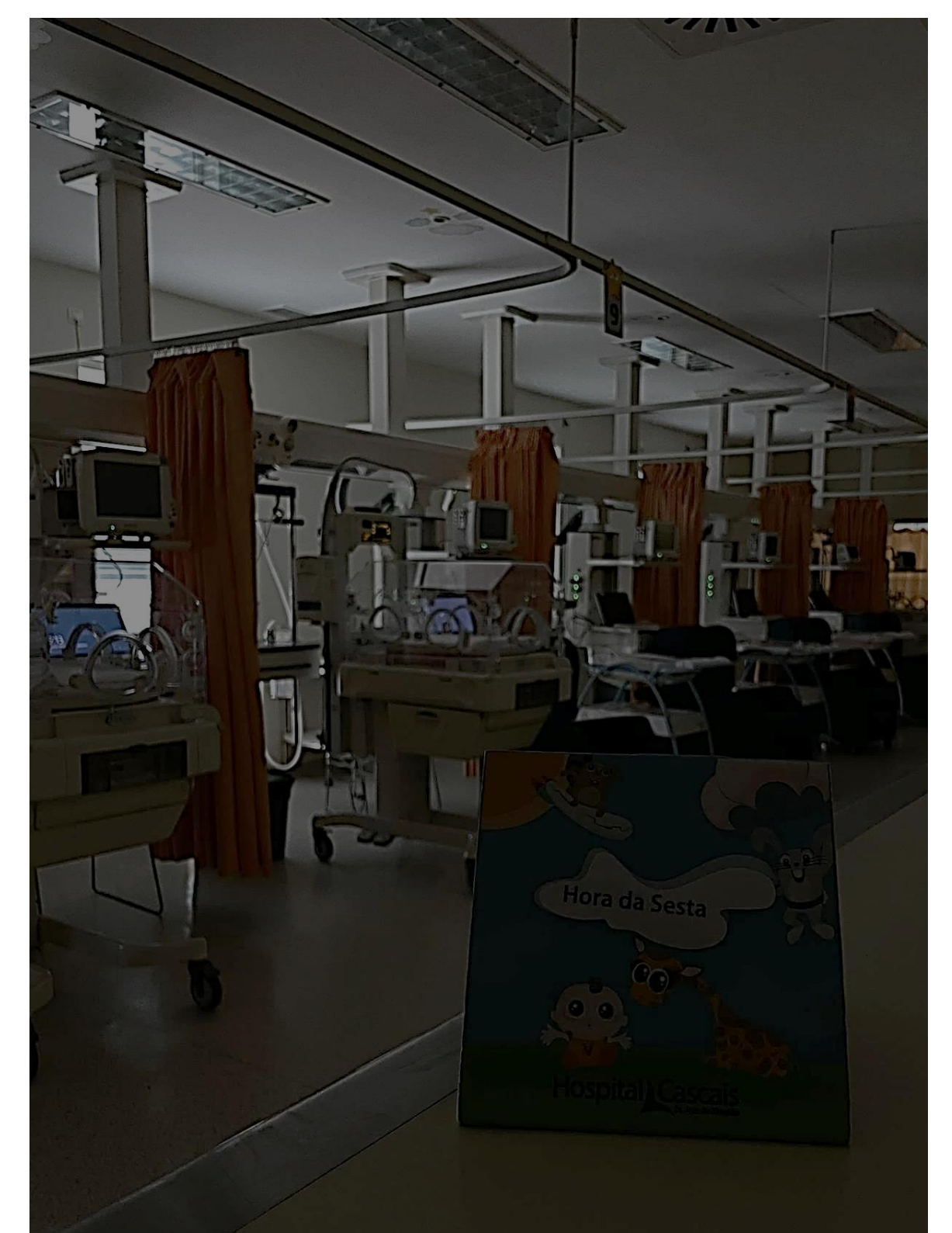


Figura 3 – Unidade escurecida entre as 13h e as 15h

Conclusão:

Com a norma implementada, verificou-se uma uniformização de procedimentos que facilitam ao recém-nascido atingir estados de sono profundo durante o período diurno.

O sono de todos os bebés é respeitado.

(EFCNI, 2022)

Referências Bibliográficas:

- American Academy of Pediatrics - AAP (2011). SIDS and other sleep-related infant deaths: Expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics*, 128(5), 1031-1039. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2284>
- Bourel-Ponchel, E., Hasaerts, D., Challamel, MJ., Lamblin, MD. 2020. Behavioral-state development and sleep-state differentiation during early ontogenesis, *Neurophysiologie Clinique* 51(1) 89-98. <https://doi.org/10.1016/j.neucli.2020.10.003>
- Coughlin, M. (2017). Trauma-Informed Care in the NICU: Evidence-Based Practice Guidelines for Neonatal Clinicians. New York: Springer Publishing Company.
- Norma de Procedimento (2019). Implementação da “Hora da Sesta” como cuidado promotor do sono adequado. Hospital de Cascais.
- EFCNI, López Maestro M, Camba F et al. (2018). European Standards of Care for Newborn Health: Protecting sleep.
- EFCNI (2022). Standards Europeus de Cuidados de Saúde ao Recém-nascido Folheto informativo.