

INTERVENÇÕES TERAPÉUTICAS OCUPACIONAIS NA MELHORA DO DESCANSO/SONO DE PACIENTES HEMATO-ONCOLÓGICOS HOSPITALIZADOS

CASSANDRA DA SILVA FONSECA¹; CRISTHIANE WITTE NUNES²; JÚLIA TRAUTMANN BANDEIRA³; ISABELLA MACIEL HEEMANN⁴; CAMILLA OLEIRO DA COSTA⁵

¹Terapeuta Ocupacional Residente em Atenção à Saúde Oncológica da Universidade Federal de Pelotas 1 – cassandrasilvafonseca@gmail.com¹

² Terapeuta Ocupacional Residente em Atenção à Saúde Oncológica da Universidade Federal de Pelotas – criswnunes@hotmail.com²

³ Terapeuta Ocupacional Residente em Atenção à Saúde Oncológica da Universidade Federal de Pelotas– juliatband@yahoo.com.br³

⁴ Psicóloga Residente em Atenção à Saúde Oncológica da Universidade Federal de Pelotas – isabella.heemann@gmail.com⁴

⁵ Professora Adjunta da Universidade Federal de Pelotas – camillaoleiro@hotmail.com⁵

1. INTRODUÇÃO

O termo ocupação refere-se às atividades de vida diária nas quais o sujeito envolve-se cotidianamente. As ocupações ocorrem em um contexto, à vista disso, são influenciadas pela interação entre os fatores diversos do cliente, de habilidades de desempenho, bem como, de padrões de desempenho. O terapeuta ocupacional na sua ampla gama de atuação, é habilitado no processo de avaliação das inter-relações do sujeito em seus contextos. Além disso, o profissional é capaz de identificar a relevância, influência e limitações do sujeito na participação em ocupações, como atividades de vida diária, atividades instrumentais de vida diária, educação, trabalho, brincar, lazer, descanso/sono e participação social (AOTA, 2015).

O descanso/sono é definido como uma área de ocupação e caracterizado como um processo fisiológico e comportamental, de ordem complexa, altamente regulado e controlado, onde ocorrem alterações dos processos fisiológicos e é essencial para o funcionamento satisfatório do organismo. Ademais, apresenta relativa mobilidade e ampliação do limiar de retorno em relação a estímulos (DA COSTA, 2013). O sono é considerado de suma importância para o sujeito no contexto de adoecimento, bem como, auxilia na prevenção de surgimento de outras doenças, pois é no período do sono que acontece a regulação do sistema imunológico e hormonal (ALVES, 2010).

A hospitalização é uma situação que pode alterar consideravelmente a rotina avaliada como padrão do sono, isto deve-se principalmente a sucessivos procedimentos (inclusive durante o período noturno), a mudança de ambiente onde se realiza o descanso, somado a exposição de ruídos e iluminação, dentre outras barreiras (MONTEIRO, 2014).

Conforme Ferreira (2012), a população acometida por neoplasias está particularmente exposta a apresentar distúrbios de sono, principalmente quando submetidos a internação hospitalar para realização do tratamento. Borges (2010) acrescenta que esses indivíduos apontam maior limitação na área de descanso/sono do que outros pacientes com outros tipos de patologias, clínicos ou cirúrgicos, e ressalta que isso deve-se aos sintomas relacionados à doença ou ao tratamento realizado, que comumente é agressivo e rompe com a realização de diversas atividades cotidianas.

Este trabalho tem por objetivo relatar as intervenções terapêuticas ocupacionais realizadas com pacientes hemato-oncológicos, como meio de melhorar o descanso/sono durante a internação, além de minimizar os efeitos adversos do processo de hospitalização.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato descritivo de intervenções terapêuticas ocupacionais, com o objetivo de apresentar recursos para melhora do descanso/sono de sujeitos hospitalizados em um hospital geral do município de Pelotas. As intervenções foram realizadas no período de março de 2018 à dezembro de 2018, com pacientes que estivessem internados na equipe de Oncologia ou Hematologia do Hospital Escola/Ebsereh da Universidade Federal de Pelotas e apresentassem queixas em relação ao descanso/sono durante a internação ao serem avaliados pelo terapeuta ocupacional. Os recursos utilizados foram produzidos pelos Terapeutas Ocupacionais Residentes do Programa de Atenção à Saúde Oncológica e os materiais utilizados disponibilizados pelo Hospital Escola/Ebsereh.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Barbosa (2019), a insônia é considerada o distúrbio de sono que mais acomete indivíduos com câncer, o que acarreta diretamente na perda de diversas ocupações diárias. O terapeuta ocupacional como profissão que trabalha diretamente com as áreas de ocupação, deve estar atento aos prejuízos que decorrem da internação hospitalar, para que, com isso, possa concentrar seus objetivos na minimização dos impactos que o indivíduo está sujeito no adoecimento.

Ao desenvolver os atendimentos na Residência Multiprofissional em Atenção à Saúde Oncológica, os terapeutas ocupacionais evidenciaram queixas em relação ao descanso/sono trazidas por pacientes oncológicos no ambiente hospitalar. Para tanto buscou-se o desenvolvimento de intervenções com o objetivo de proporcionar um descanso reparador para esta clientela durante a internação. Segundo Pascoal (2016), os fatores ambientais contribuem de uma forma negativa no que condiz ao sono do sujeito internado, salientando que na unidade de cuidados intensivos a queixa principal são os equipamentos existentes e as condições de trabalho (ruído e iluminação) – o que é trazido por pacientes de outras enfermarias do mesmo modo.

Em primeiro momento nas intervenções, buscou-se ter conhecimento sobre quais as dificuldades os pacientes da equipe de oncologia/hematologia apresentavam em relação ao seu descanso.

Em relação as queixas referentes à iluminação foram ofertadas máscaras para dormir como meio de diminuir a iluminação no período diurno e, principalmente, noturno. Os protetores foram confeccionados pela equipe com molde ilustrado, desenvolvido com material soft e elástico. Para pacientes que trouxeram os ruídos como demanda, foi fornecido protetor auditivo, de modo igual, para amenizar os estressores externos. Pascoal (2016), considera que os fatores externos que influenciam no sono podem ser controlados, e isso pode ser feito através da organização de um ambiente silencioso, com redução de alarmes, fornecimento de tampões de ouvidos, diminuir ou desligar a intensidade da

iluminação noturna, proporcionar atividades durante o dia, a fim de diminuir as sestas diurnas, além de monitorar e tratar a dor de forma correta.

Ancoli (2001) apud Furlani (2006) acrescenta que o longo período de internação resulta em elevados períodos de repouso no leito. Além disso, a diminuição de realização de atividades de vida diária, associadas ao baixo contato com a iluminação natural podem gerar modificações nos ritmos do organismo – fator negativo no que condiz a qualidade de sono noturno.

Intervenções relacionadas ao desenvolvimento das atividades cotidianas de forma independente são frequentemente realizadas pelo terapeuta ocupacional. Tais atividades são desenvolvidas com uma grande ênfase no contexto hospitalar, pois além de manter a funcionalidade do sujeito, ao desempenhar suas atividades no período diurno, este terá um maior gasto energético e, com isso, irá dormir de maneira reparadora à noite.

Além disso, proporcionar um ambiente com a iluminação natural é um dos objetivos do profissional no contexto hospitalar. Para tanto, foi necessário realizar atendimentos fora do quarto do paciente, bem como, atividades de lazer que não tivessem contraindicações em relação a transferências ou mudança de ambientes que foram realizadas ao ar livre no período. Pacientes que trouxeram como demanda a ansiedade como limitação para dormir realizaram técnicas de relaxamento com o profissional. As técnicas foram desenvolvidas através de música, reforçando o controle da respiração e a percepção corporal ou por meio de meditação guiada.

Todos os atendimentos realizados voltados para o descanso/sono vão de encontro com os resultados encontrados por Kubota (2013) que pontua as variáveis incluídas no descanso – como a inclusão do repouso, a identificação de atividades de relaxamento e envolvimento em atividades que restarem as energias – e no sono, abrangente de todo o preparo do ambiente para dormir e o próprio cuidado pessoal em relação as necessidades básicas para o sono de forma a mantê-lo adequadamente.

4. CONCLUSÕES

Embora haja poucos estudos que exponham intervenções não farmacológicas relacionadas ao sono de pacientes acometidos por neoplasias, faz-se necessário que a equipe de saúde priorize seus atendimentos não somente em relação ao tratamento da doença, mas também em relação ao impacto em sua qualidade de vida, no que se destaca a qualidade de sono.

As intervenções realizadas em contexto hospitalar referentes ao manejo da iluminação e ruídos, fomento da manutenção da funcionalidade e técnicas de relaxamento para diminuir a ansiedade demonstraram êxito na melhora do descanso/sono dos pacientes internados, observações ressaltadas pelos pacientes em acompanhamento.

Ainda cabe ressaltar sobre a importância do terapeuta ocupacional e da abordagem multidisciplinar, que em seus acompanhamentos pode auxiliar na diminuição de intervenções medicamentosas e proporcionar com recursos materiais e/ou pessoais melhora no sono do paciente oncológico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES JÚNIOR, D.R.; Repercussão do sono sobre o trabalho. **Diagn. tratamento**, v. 15, n. 3, 2010.
2. American Occupational Therapy Association (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.) American Journal of Occupational Therapy, 68 (Suppl.1). Trad. Dutra, F.C. MS; Elui, VMC. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, 2015, 26 (ed. esp.): 1-49.
3. BARBOSA, Larice Kelle et al. Ansiedade, depressão e qualidade do sono no pós-operatório mediato de cirurgia oncológica. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 20, n. 4, p. 71-82, 2019.
4. BORGES, Sheila de Melo et al. Psicomotricidade e retrogrêneze: considerações sobre o envelhecimento e a doença de Alzheimer. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2010.
5. DA COSTA, Shíntia Viana; CEOLIM, Maria Filomena. Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 1, p. 46-52, 2013.
6. FERREIRA, O.G.L. et al. Envejecimiento activo y su relación con la independencia funcional. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513-518, 2012.
7. FURLANI, Renata; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de mulheres portadoras de câncer ginecológico e mamário. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 14, n. 6, 2006.
8. KUBOTA, Aline Midori Adati et al. Aspectos da insônia no adulto e a relação com o desempenho ocupacional. 2013.
9. MONTEIRO, Natália Tonon; CEOLIM, Maria Filomena. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 356-364, 2014.
10. PASCOAL, J. F.; MARQUES, R. M.; RIBEIRO, P. Fatores que influenciam a qualidade do sono na pessoa em unidade de cuidados intensivos. **CuidArte enfermagem**, 2016.