



## **PROJETO DURMA BEM: UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MELHORIA DO SONO**

MICHELLI MACHADO CAMPOS

**INTRODUÇÃO:** Educação em saúde é uma metodologia para o desenvolvimento de ações que promovam a participação e a corresponsabilidade do usuário sobre sua saúde, principalmente na Atenção Primária à Saúde (APS), por isso a escolha da proposta de intervenção foi pensada a partir da reunião de matriciamento do NASF, com a equipe da ESF, após relato da ACS em relação ao número de pacientes que queriam renovação de receitas de benzodiazepínicos para dormir, mas a prescrição inicial não era para insônia e, muitas vezes nem para o próprio paciente. **OBJETIVOS:** Conscientização da população sobre a utilização inadequada de benzodiazepínicos e as alternativas para melhoria do sono e a possibilidade de desmame dos medicamentos. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Em 17 de maio realizamos a roda de conversa, método de escolha para realização da intervenção, abrindo a discussão sobre os efeitos dos benzodiazepínicos e depois foram apresentadas algumas Práticas Integrativas Complementares (PIC) como estratégia para alcance dos objetivos. Realizou-se um alongamento e um relaxamento com técnica guiada e os mediadores apresentaram opções de plantas medicinais e essências com efeitos calmantes e sedativos e formas de uso, além de técnicas de higiene do sono. **DISCUSSÃO:** A Intervenção foi bem aceita pelos participantes que propuseram se reunir a cada duas semanas com o “leve mais 1”, onde cada um que participou deverá levar mais um membro da comunidade, com proposta de realizar outras atividades, como terapia comunitária, grupos para alongamento e caminhada e, isso motivou a continuidade dos encontros, com ideia de implantação da Hortoterapia e confecção de um herbário disponível para o serviço de saúde. **CONCLUSÃO:** Os usuários participaram ativamente expondo dúvidas e experiências e, os profissionais compartilharam informações necessárias para o sono mais adequado e, puderam conhecer melhor as motivações dos usuários para o uso de medicamentos, com feedback positivo dos participantes, que sugeriram outros temas para ações, o que motivou a equipe, que se sentiu eficiente em atrair os usuários para a Unidade para receberem orientações que muitas vezes eles não assimilam durante as consultas individuais.

**Palavras-chave:** Aps, Insônia, Pic, Roda de conversa, Educação em saúde.