

## **Levantamento dos distúrbios do sono no âmbito da APAC Santa Luzia-MG seguido da proposta de uma abordagem multidisciplinar**

### **Survey of sleep disorders in the framework from APAC Santa Luzia-MG followed by the proposal for a multidisciplinary approach**

DOI:10.34117/bjdv7n2-484

Recebimento dos originais: 23/01/2021

Aceitação para publicação: 23/02/2021

#### **Ana Carolina Paiva Rodrigues**

Discente do Curso de Fisioterapia

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- campus Coração Eucarístico  
Av: Dom José Gaspar, 500 Coração Eucarístico - Belo Horizonte – MG, Brasil.

#### **Bárbara Marques Soares de Matos Viera**

Discente do Curso de Fisioterapia

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- campus Coração Eucarístico  
Av: Dom José Gaspar, 500 Coração Eucarístico - Belo Horizonte – MG, Brasil.

#### **Carolina Lorena Ferreira de Jesus**

Discente do Curso de Fisioterapia

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- campus Coração Eucarístico  
Av: Dom José Gaspar, 500 Coração Eucarístico - Belo Horizonte – MG, Brasil.

#### **Nathalia Carolina Siqueira**

Discente do Curso de Fisioterapia

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- campus Coração Eucarístico  
Av: Dom José Gaspar, 500 Coração Eucarístico - Belo Horizonte – MG, Brasil.

#### **Patrícia Dayrell Neiva**

Docente do Curso de Fisioterapia PUC MINAS, Doutora em Ciências da Saúde -  
Programa de Saúde da Criança e do Adolescente UFMG.

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- campus Coração Eucarístico  
Av: Dom José Gaspar, 500 Coração Eucarístico - Belo Horizonte – MG, Brasil.

### **RESUMO**

Introdução: O projeto de extensão (A)penas Humanos, desenvolvido pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, baseado em intervenções interdisciplinares e multidisciplinares, visa prestar assistência aos recuperandos que vivem na Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC). Em casos de desequilíbrios de sono desencadeados pela privação de liberdade, existe uma possibilidade de desenvolvimento de transtornos do sono que podem estar acompanhados de alterações psíquicas e cognitivas. Objetivos: Levantar dados sobre os distúrbios do sono no âmbito da APAC Santa Luzia-MG, seguido da proposta de uma abordagem multidisciplinar com recuperandos. Metodologia: Visando a promoção de saúde, dentro diretrizes da política de extensão da PUC MINAS, os extensionistas do curso de Fisioterapia, juntamente com os da Psicologia e Filosofia, propuseram uma oficina multidisciplinar cujo intuito foi abordar o assunto Higiene do Sono, nos contextos fisiológicos, psicológicos e espirituais,

após aplicação da Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Resultados: A partir da aplicação da ESE, foi possível observar um déficit na qualidade do sono dos recuperandos. A abordagem utilizada para exposição do assunto proporcionou um feedback satisfatório por parte daqueles que aderiram à proposta multidisciplinar voltada para promoção de saúde. Conclusão: A partir do presente estudo, foi possível levantar a demanda para o desenvolvimento de um projeto de pesquisa mais aprofundado.

**Palavras chaves:** Fisioterapia, distúrbios do sono por sonolência excessiva, promoção de saúde

## ABSTRACT

**Introduction:** The (A)penas Humanos extension project, developed by the Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, based on interdisciplinary and multidisciplinary interventions, aims to provide assistance to convicts living in the Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC). In cases of sleep imbalances triggered by deprivation of freedom, there is a possibility of developing sleep disorders that may be accompanied by psychic and cognitive alterations. **Objectives:** To collect data on sleep disorders within the APAC Santa Luzia-MG, followed by the proposal of a multidisciplinary approach with recovering prisoners. **Methodology:** Aiming at health promotion, within the guidelines of the extension policy of PUC MINAS, the extension students of the Physiotherapy course, along with those of Psychology and Philosophy, proposed a multidisciplinary workshop whose purpose was to address the subject Sleep Hygiene, in the physiological, psychological and spiritual contexts, after applying the Epworth Sleepiness Scale (ESS). **Results:** From the application of the ESE, it was possible to observe a deficit in the quality of sleep of the recoverands. The approach used to expose the subject provided satisfactory feedback from those who adhered to the multidisciplinary proposal aimed at health promotion. **Conclusion:** From the present study, it was possible to raise the demand for the development of a more in-depth research project.

**Key words:** Physical Therapy Specialty, Disturbance of excessive somnolence, Health promotion.

## 1 INTRODUÇÃO

A Associação de Assistência aos Condenados (APAC) é uma entidade civil de direito privado, com personalidade jurídica própria, dedicada à recuperação e à reintegração social de homens, adultos, sentenciados da justiça cumprindo pena com privação de liberdade nos regimes fechado, semiaberto e serviço externo. A Associação surgiu em 1972 sob a liderança do advogado e jornalista Dr. Mário Ottoboni e sob a responsabilidade da entidade jurídica FBAC (Fraternidade Brasileira de Assistência aos Condenados).

Na APAC, são os próprios recuperandos que mantêm a integridade física do local, como, limpeza, preparo dos alimentos, segurança e, além disso, os trabalhos realizados

em laborterapia (BOTELHO, 2017), uma técnica psicoterapêutica utilizada para afastar problemas gerados pelo tédio e pelo ócio. Com isso, a presença de voluntários é fundamental, oferecendo aos recuperandos a assistência espiritual, médica, psicológica e jurídica.

O Programa (A)penas Humanos, desenvolvido no âmbito APAC pela Pró Reitoria de Extensão da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC MINAS), foi instituído em 2006 e é baseado em intervenções interdisciplinares e multidisciplinares com objetivo principal de prestar assistência aos recuperandos, no município de Santa Luzia em Minas Gerais.

O objetivo do trabalho da extensão universitária dentro da APAC é promover a humanização na assistência aos condenados da referida instituição prisional, visando a ressocialização à sociedade. Amparada na ideia de que a extensão universitária é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que busca promover mudanças na sociedade e na própria Instituição de Ensino Superior a partir de práticas colaborativas entre Universidade e sociedade. Considera-se a importância da disseminação dos conhecimentos acadêmicos produzidos pela Universidade e sua apropriação pela sociedade, da mesma forma em que os saberes dos diferentes grupos sociais são objeto de reflexão na Universidade, num processo de retroalimentação de ações que visem o bem-estar das pessoas (ALVES, 2019).

Ao se inserir no sistema prisional, o indivíduo passa por um processo de adaptação, onde alterações psico-físico-sociais através da naturalização é provocado pelo ambiente. A baixa qualidade de sono é um fator que pode causar prejuízos nas atividades diárias de um indivíduo, afetando o seu rendimento dentro da instituição. Quando esse desequilíbrio envolve outros fatores, como a privação de liberdade, há possibilidade de acarretar a progressão de transtornos do sono, que podem estar acompanhados de depressão, ansiedade e alterações cognitivas ou inclusive contribuir para o aparecimento de doenças ou transtornos causados pelo uso de substâncias psicoativas.

Estudos demonstram que alterações na qualidade do sono constituem um fator de risco para agravar doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e obesidade. Visando a promoção de saúde, diretrizes propostas pela política de extensão da PUC MINAS (PUC MINAS, 2011), os alunos extensionistas do curso de Fisioterapia, juntamente com os da Psicologia e Filosofia, propuseram uma oficina multidisciplinar com o intuito de abordar o assunto da promoção de saúde visando uma boa Higiene do Sono, nos contextos

fisiológicos, psicológicos e espirituais, após aplicação da Escala de Sonolência de Epworth (ESE).

## 2 METODOLOGIA

Diante da demanda dos recuperandos sobre as dificuldades e uso excessivo de remédios para dormir, os extensionistas do curso de Fisioterapia aplicaram a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) em 65 recuperandos do sistema fechado da APAC Santa Luzia, com intuito de avaliar os fatores de risco para os distúrbios do sono, em determinadas circunstâncias que consideraram inapropriadas (BERTOLAZI, 2009).

Após o levantamento dos dados, 30 recuperandos foram convidados a participar de uma oficina planejada conjuntamente com os extensionistas dos cursos de Fisioterapia, Filosofia e Psicologia através da metodologia da roda de conversa, objetivando a abordagem do tema “*Higiene do sono: mito ou verdade?*”. A proposta da roda de conversa levou em consideração as práticas já estabelecidas pelos extensionistas do curso de Psicologia como uma intervenção dialógica com um número maior de recuperandos reunidos, para assim garantir uma dinâmica autoexplicativa e mais didática.

Os extensionistas do Curso de Fisioterapia iniciaram a Oficina apresentando os aspectos fisiológicos e representativos das fases do sono, quanto a sua duração e possíveis alterações físicas. Posteriormente, uma atividade de entretenimento conhecida como “mito ou verdade” foi estabelecida para facilitar a compreensão, onde uma das extensionistas narrava frases assertivas e a seguir os recuperandos deveriam se posicionar, levantando da cadeira caso acreditassem ser verdade ou permanecerem sentados caso acreditassem ser mito. Após a colocação do ponto de vista de cada recuperando com embasamentos praticamente totais associados ao senso comum sobre as frases assertivas, a resposta correta era apresentada e discutida, seguida de uma explicação didática do por que tais situações aconteciam, além do esclarecimento de dúvidas. Logo após, uma conversa expositiva e dialógica foi proposta de maneira que, cada curso abordasse o assunto dentro do seu campo de conhecimento.

Os alunos do curso de Psicologia abordaram os aspectos relacionados aos sonhos ao longo do sono e outros distúrbios psicológicos relatados pelos próprios recuperandos tais como a ansiedade. Finalizando a atividade, os alunos do curso de Filosofia abordaram a importância da preservação do sono profundo e da sua alternância com a vigília. No encerramento da Oficina foram repassados aos recuperandos diversas orientações e medidas para a melhora da qualidade do sono e consequentemente da qualidade de vida,

como por exemplo, soluções naturais compreendendo o uso de sucos e chás que auxiliam no relaxamento muscular e do sistema nervoso, favorecendo a desejada melhora qualidade do sono, como uma forma de substituição dos fármacos hipnóticos.

### **3 RESULTADOS**

A partir da aplicação da ESE, os resultados demonstraram que a maioria dos recuperandos apresentavam má qualidade do sono e tendência a cochilos durante determinadas situações. O modelo de Oficina em forma de roda de conversa proporcionou a adesão de todos os recuperandos participantes e interação multidisciplinar. Curiosidades e interesses foram despertados, além de dúvidas levantadas no decorrer da atividade proposta. Ao final, os recuperandos afirmaram que o trabalho trouxe conhecimentos agregadores de como o sono realmente funciona e como melhorá-lo, mostrando que a quantidade de tempo dormindo nem sempre é o fator mais importante, mas sim focar na qualidade dele. A presença de ações de promoção de saúde, no âmbito APAC, buscam a conscientização e a interação entre os envolvidos, contribuindo para formação crítica dos alunos. A vivência da prática multidisciplinar entre três cursos distintos permitiu a agregação de conhecimentos diversos acerca de um tema em comum e cumpriu os objetivos propostos pela ação extensionista.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A realização da Oficina sobre higiene do sono permitiu que os alunos extensionistas do curso de Fisioterapia levantassem uma demanda para desenvolvimento de um projeto de pesquisa mais estruturado sobre os distúrbios do sono, visando entender melhor a queixa de insatisfação envolvendo a qualidade e a quantidade (tempo) de sono da população de recuperandos do sistema fechado da APAC Santa Luzia. A indissociabilidade do tripé ensino-pesquisa e extensão se materializa nestas ações e fazem parte da dialética que caracteriza uma universidade viva. A missão da universidade é cumprida em um sentido mais amplo, possa ser a de transformar a sociedade através do conhecimento do potencial humano.

## REFERÊNCIAS

Botelho, GS. **A metodologia APAC - Práticas de extensão da PUC Minas na APAC Santa Luzia: histórias que (trans)formam.** Belo Horizonte, p. 19-25, 2017.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS. Pró-Reitoria de Extensão. **Política de Extensão Universitária da PUC Minas.** Belo Horizonte: PUC Minas, 2011. [S.E.P.]

Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Pedro VD, Barreto SSM, Johns MW. - **Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil.** J Bras Pneumol. 2009;35(9):877-883.

Araujo PAB, Sties SW, Wittkopf PG, Netto AS, Gonzáles AI, Lima DP, Guimarães SN, Aranha EE, Andrade A, Carvalho T, - **Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh para uso na Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 6 – Nov/Dez, 2015.

FBAC FRATERNIDADE BRASILEIRA DE ASSISTÊNCIA AOS CONDENADOS. Disponível em: <http://www.fbac.org.br/index.php/pt/como-fazer/apac-o-que-e/acesso> em: 09 de setembro 2019.

Alves, A. C., Scopacasa, B. S., Novaes, I. C., Barroso, L. S., Rosseti, M. B., Schiavon, N. S., ... & Neiva, P. D. (2019). **Consciência Social: A Importância Da Construção De Saberes Compartilhados Pela Curricularização Da Extensão.** Cadernos de educação, saúde e fisioterapia, 6(12).