

ESTÁ NA HORA DE ACORDAR PARA O SONO!

Anita Calado^{1,2,3}, Ana Rita Álvaro^{2,3,4}, Cláudia Cavadas^{1,2,3}, Ana Santos Carvalho^{2,3,4}

¹Faculdade de Farmácia, Universidade de Coimbra,

²CNC - Centro de Neurociências e Biologia Celular

³CIBB - Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia,

⁴Instituto de Investigação Interdisciplinar, Universidade de Coimbra

acordarparaosono@gmail.com

Desafio

Desenvolver uma estratégia inovadora de comunicação de ciência que vise a promoção da literacia em sono em contexto da farmácia comunitária.



- **Direto:** Farmacêuticos/ outros profissionais de saúde em farmácia comunitária;

- **Indireto:** População Portuguesa.

Conceito

O sono apresenta um papel vital no crescimento, desenvolvimento e bem-estar dos seres humanos. Contudo, é desvalorizado pelas pessoas até estas sentirem as consequências da sua privação tais como **cansaço, sonolência diurna, irritabilidade e falta de concentração.**

Em Portugal as farmácias comunitárias estão na primeira linha dos cuidados de saúde. Os farmacêuticos/ outros profissionais de saúde estão assim num local privilegiado para comunicar e sensibilizar a população para a importância do sono e aumentar a literacia em sono.

Com este projeto **pretende-se desenvolver uma aplicação informática que auxilie estes profissionais no processo de comunicação com o utente, permitindo um aconselhamento farmacêutico personalizado, dando a conhecer as regras de higiene do sono.**

Implementação

Cocriação

Estabelecer parcerias com associações e profissionais de saúde.

1

Capacitar os profissionais de farmácia comunitária

Ações de Formação.

2

Ponto de situação Farmácias-Sono

Questionário Online para profissionais de saúde em farmácia comunitária.

3

Próximos Passos

Desenvolver e implementar a Aplicação Informática
Questionário de Pittsburgh sobre a Qualidade do Sono.

Ampliar o projeto a nível nacional e avaliar o seu impacto

Resultados

1 - Parcerias

ANF - Associação Nacional de Farmácias
APS - Associação Portuguesa do Sono



2- Ação de Formação: Vamos Acordar para o Sono

Grupo-Alvo: Farmacêuticos/ outros profissionais de saúde em farmácia comunitária;

Temas Abordados: Sono, problemas do sono e regras de higiene do sono nas várias faixas etárias; Investigação realizada na área do sono;

Data e Local: 20 Janeiro 2020, na delegação centro da ANF (1ª edição);

Número de Participantes: 37.

Aplicabilidade prática
91,18%

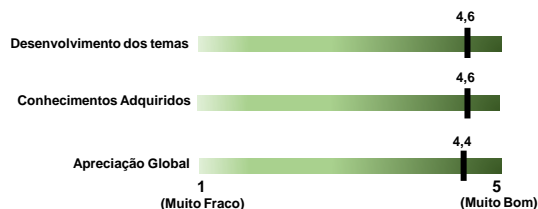


Figura 1: Dados do Inquérito de Avaliação do Grau de Satisfação dos Participantes na Ação de Formação fornecidos pela ANF.

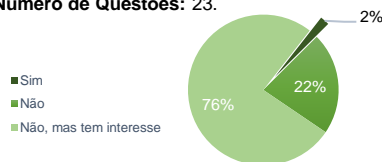
3- Questionário Online: Está na Hora de Acordar para o Sono!

Grupo-Alvo: Farmacêuticos/ outros profissionais de saúde em farmácia comunitária;

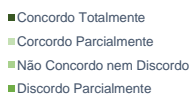
Número de Participantes: 83;

Número de Respostas Válidas: 59;

Número de Questões: 23.

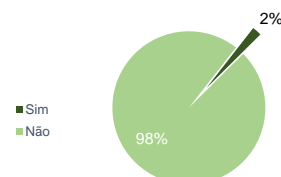


a) Apenas 2% desenvolveram/participaram em alguma ação de sensibilização sobre o sono.



b) Apenas 24% referem que estão completamente à vontade a fazer um aconselhamento farmacêutico sobre o sono.

Todos consideraram importante ter ao seu dispor ferramentas que lhe permitam proporcionar ao utente um melhor aconselhamento sobre o sono.



c) Apenas 2% referem ter na sua farmácia algum serviço que permita ao utente procurar ajuda sobre o sono.

Figura 2: Dados do Questionário Online Está na Hora de Acordar para o Sono.

Os resultados revelam que nas farmácias comunitárias há necessidade de desenvolver estratégias que visem auxiliar os farmacêuticos/ outros profissionais de saúde no aconselhamento farmacêutico ao utente e ao seu sono.

Próximos Anos

Curso e-Learning sobre o sono em parceria com a ANF;

8.º Congresso de Comunicação de Ciência da Rede
SciComPt 2020 – ONLINE

