

## QUALIDADE DO SONO NO PUERPÉRIO

II Congresso Online de Ginecologia e Obstetrícia da Sogise, 2ª edição, de 01/11/2021 a 03/11/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-14-2

**DUTRA; TAMIRES DA SILVA <sup>1</sup>, FUGAÇA; Neidamar Pedrine Arias <sup>2</sup>, MENDES; Rozivanha Sousa <sup>3</sup>**

### RESUMO

Sabe-se que o sono humano é composto por fases, desordem nessas fases podem afetar significativamente a vida, no caso das puérperas afetam tanto a vida destas, quanto a do recém-nato, uma vez que a má qualidade do sono é fator desencadeante de sentimentos de desordem, cansaço, dor, nervosismo, ansiedade além de dificultar a cicatrização de feridas. Objetivou-se conhecer as publicações científicas disponíveis, identificando fatores que influenciem o sono no puerpério. Trata-se de uma revisão narrativa qualitativa de literatura conduzida a partir de dados presentes na Biblioteca Virtual em Saúde. Foram encontrados inicialmente 3.699 artigos e, após seleção criteriosa, restaram para a análise 12 artigos e um relatório, cujo conteúdo foi agrupado em três categorias: conhecimento e percepção dos profissionais sobre qualidade do sono no puerpério; implicações da má-qualidade do sono materno na saúde do recém-nascido e intervenções na higiene do sono materno. Estudos evidenciaram que a má qualidade do sono é um preditor para diversas alterações na vida das puérperas e conseqüentemente para o recém-nascido. Compreendendo que distúrbios do sono estão associados a piora na qualidade de vida, tem-se a necessidade de implantação de medidas de intervenção da higiene do sono das puérperas por profissionais de saúde desde a atenção primária, pois foi evidenciado que muitos profissionais de enfermagem não sabem identificar alterações importantes desse período, deixando sob alerta a importância a capacitação profissional para que intervenções precoces sejam tomadas diante dos problemas potenciais relacionados a baixa qualidade do sono em período puerperal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem, Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono, Maternidade, Período Pós-Parto, Obstetrícia

<sup>1</sup> Enfermeira pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, tammy.sd@hotmail.com

<sup>2</sup> Enfermeira - Mestre em Tecnologia na Área da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná - Doutoranda na Universidade Federal do Paraná, neidamar.arias@pucpr.br

<sup>3</sup> Enfermeira pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, vaniasousamendes@gmail.com