



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
Coordenação de Extensão

1. IDENTIFICAÇÃO

Projeto Flor da Idade: Atenção à qualidade do sono de indivíduos idosos.

2. PROFESSOR COORDENADOR

Ladyodeyse da Cunha Silva Santiago

3. RESUMO

Para assistir às necessidades de saúde da população idosa é preciso ter conhecimento compartilhado por toda a equipe envolvida, sabendo que o nosso paciente apresentará alterações orgânicas, psicológicas e funcionais que devem ser absolutamente priorizadas, e o seu atendimento deverá ser diferenciada e especificamente voltada a suas necessidades individuais. O paciente idoso no presente projeto deverá, indiscutivelmente receber atendimento humanizado, fundamental para que a saúde bucal tenha um importante impacto na qualidade de vida dos pacientes idosos institucionalizados. Os planejamentos clínicos deverão visar o controle do risco e a saúde individualizada, segundo as reais necessidades e limitações do paciente.

4. JUSTIFICATIVA OU RELEVÂNCIA

O projeto “Interdisciplinaridade na saúde do idoso”, tem como objetivo chamar a atenção para a necessidade de atitudes coletivas como resposta às situações complexas na saúde do idoso. A iniciativa propõe uma nova lógica de organização de assistência a essa parcela da população, pautada no trabalho interdisciplinar para a prevenção de doenças e promoção da saúde. “Estudar o envelhecimento humano e suas implicações na área da saúde passa, necessariamente, pela assimilação de um conhecimento compartilhado viabilizado a interação entre o saber do senso comum e o saber científico. A doença crônica é, por sua vez, a maior causa de incapacidade, especialmente entre os mais velhos”, comenta a coordenadora.

5. OBJETIVOS

5.1 Geral:

Assistir a população idosa através de um projeto de extensão universitária, intitulado “Flor da Idade” voltado para a atenção básica do idoso institucionalizado e pertencentes a grupo de idosos.

Avaliar a qualidade do sono dos idosos institucionalizado no município do Vitória de Santo Antão- PE, a partir do instrumento PSQI.

5.2. Objetivos Específicos

- 5.2.1 Descrever as características amostrais;
- 5.2.2 Analisar a qualidade do sono, após ajustes por covariáveis: idade, sexo e a composição corporal dos idosos.
- 5.2.3 Verificar os impactos da natureza do exercício sobre a qualidade do sono dos idosos.
- 5.2.4 Realizar o perfil epidemiológico da amostra.

6. METODOLOGIA:

O projeto “Flor da Idade” analisará as necessidades e o atendimento adequado para a população através dos alunos e docentes do curso de graduação em Educação física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins (FACOL), em Vitória de Santo Antão- PE, que, juntos, desenvolverão atividades práticas como educação em saúde, higiene do sono, atividades lúdico-educativas, levantamentos epidemiológicos das condições de saúde, bem como orientação e supervisão de exercícios físicos, a triagem e supervisão do treinamento serão realizados na Clínica Universitária de Reabilitação, Educação e Saúde (CURES) da FACOL.

6.1 Local do Estudo

O estudo será realizado em Vitória de Santo Antão - PE, cidade do interior do estado de Pernambuco. (Figura 1).



Figura 1. Mapa de Pernambuco

6.2. População do Estudo

A população deste estudo será de idosos, institucionalizados ou de grupos de idosos no município do Vitória de Santo Antão-PE.

6.2.1. Critérios de Inclusão e Exclusão

Inclusão

1. Idosos institucionalizados ou pertencentes a grupo de idosos;
2. Apresentar queixas de sono não reparador (má qualidade do sono e distúrbio do sono).

Exclusão

Serão excluídos idosos:

1. Idosos não devidamente pertencentes às instituições ou grupo de idosos.
2. Não tendo o idoso 60 ou mais anos.
3. Não apresentar qualquer lesão muscular ou ortopédica que possa comprometer a realização das sessões de intervenção

6.3. Amostra e população do estudo

O tamanho amostral será de caráter censitário, participarão as instituições Lar dos pobres, Lar Francisco e Grupo de Idosos do município do Vitória de Santo Antão, Pernambuco,

6.4. Instrumento do Estudo

No primeiro momento os idosos serão submetidos a seguintes procedimentos: triagem contendo informações de avaliações antropométricas (peso e estatura) medidas hemodinâmicas (frequência cardíaca e pressão sanguínea de repouso) proporcionando informações para caracterização da amostra (Apêndice 1).

Num segundo momento será utilizado o instrumento para a avaliação da Qualidade do sono e análise da qualidade do sono por meio do PSQI (Questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh) (Anexo 1), versão em português possui 19 questões, agrupadas em sete componentes com distribuição de pesos que variam de 0 a 3. Estes são classificados quanto às queixas relativas ao sono, sendo: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbio do sono, uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna. As pontuações desses sete componentes são somadas para atingir um escore de 0 a 21 e quanto maior o *score*, pior a qualidade do sono. Assim, um *score* de PSQI >5 revela que o indivíduo apresenta grandes dificuldades

em pelo menos dois componentes ou dificuldades moderadas em três ou mais componentes (BERTOLAZI, 2008). Logo, pontuações de 0 - 4 indicam boa qualidade do sono, de 5 -10 qualidade ruim e acima de 10, distúrbios do sono questões abrangendo os domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, além de duas questões gerais.

6.4.1. Levantamento Epidemiológicos Idosos institucionalizados ou pertencentes a um grupo de idosos

Será realizado o perfil epidemiológico da amostra de estudo (Anexo 3) (MARCIAIS, 2008), com o intuito de caracterizar as condições de saúde geral e bucal dos idosos. Visando o planejamento das ações a serem realizadas pelo projeto de extensão Flor da idade.

6.4.2. Descrição de Procedimentos supervisão e sessão de exercícios

Os idosos serão divididos em dois grupos e submetidos a diferentes programas de exercícios: GA (grupo aeróbio) e GTF (Grupo Treinamento de Força) – Tabela 1. A percepção subjetiva de esforço (PSE) será registrada através da escala OMNI-RES (OMNI – *Resistance Exercise Scale*) (Anexo 2). Será solicitado a cada voluntário que aponte na escala, imediatamente após o término da série, sua sensação percebida de esforço realizado.

Tabela 1 - Protocolo de exercícios – Recomendações American College of Sports Medicine

GA	GTF	Descrição das sessões de Treinamento de Força
Atividades aeróbias (Dança/ Caminhada) de intensidade leve -moderada 30 - 40 min	8-10 exercícios em 2 ou mais dias alternados por semana utilizando os maiores grupos musculares. 1-2 séries com 8-12 repetições de cada exercício. 30- 40 min.	Alongamentos para todos os segmentos corporais (6-8min); Alternado por seguimento. Membros inferiores: cadeira extensora, cadeira flexora, panturrilha e cadeira abdução, e Membros superiores: remada baixa, rosca direta, tríceps pulley e elevação lateral.

GA: Grupo aeróbio; GTF: Grupo Treinamento de Força.

6.5. Coleta de Dados

A todos os participantes será explicado o objetivo do Projeto e pesquisa, assim como a leitura do termo de consentimento (Apêndice 2) solicitando a assinatura dos responsáveis.

A coleta de dados será realizada através de uma triagem com idosos utilizando o questionário de qualidade do sono PSQI, variáveis antropométricas e hemodinâmicas.

A percepção subjetiva de esforço (PSE) será registrada através de escalas, mediante à natureza do exercício [GTF - OMNI-RES (OMNI - *Resistance Exercise Scale*)] e [GA - A escala de percepção de Borg].

6.6. Análise dos dados

Para a análise estatística será realizada o teste de normalidade de Shapiro Wilk ($n < 50$) e em seguida para comparação intragrupos, o teste não paramétrico de Wilcoxon. Já na comparação intergrupos será utilizado o teste não paramétrico kruskal-wallis. Os valores serão apresentados em média e desvio padrão. Para todas as análises será adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$. O programa utilizado para digitação dos dados e obtenção dos cálculos estatísticos será o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) na versão 17.

6.7. Considerações Ético-Legais

Em obediência a Resolução nº. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos, este projeto de pesquisa será encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Após aprovação pelo comitê de ética, será iniciada a coleta de dados, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 2). Após as assinaturas (pais e/ou responsáveis e entrevistador), uma cópia ficará com o entrevistado e outra com o pesquisador.

De acordo com o Artigo 7º. Da Resolução 01/88, de 13 de junho de 1988, sobre as Normas de Pesquisa em Saúde, esta pesquisa se enquadra na classificação de Pesquisa Com Risco Mínimo, a qual engloba estudos prospectivos que empreguem o registro de

dados através de procedimentos comuns em exames físicos ou psicológicos do diagnóstico ou tratamento rotineiros. Considera-se nesta pesquisa o risco mínimo de alguns participantes se sentirem constrangidos ao responderem algumas questões sobre sua intimidade; no entanto, os mesmos serão assegurados sobre a confidencialidade dos dados e das informações coletadas, e garantidos de que os resultados serão obtidos apenas para alcançar os objetivos da pesquisa, incluindo a sua publicação na literatura científica especializada.

A Beneficência da pesquisa se baseia na possibilidade de traçar estratégias voltadas para a melhor qualidade de vida dos idosos do município de Vitória de Santo Antão -PE.

7 ENTIDADES OU ORGÃOS ENVOLVIDOS

Tabela 1. Distribuição das Instituições de Idosos de Vitória de Santo Antão-PE.

Instituições	Vitória de Santo Antão - PE
Casa dos pobres	X
Lar São Francisco	X
Grupos de idosos (CURES)	X

Fonte: próprio autor

8 RECURSOS HUMANOS

Tabela 1. Distribuição de recursos humanos FACOL – CURES

10 RECURSOS FINANCEIROS, SUAS FONTES E DESTINAÇÃO

FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CLÍNICA UNIVERSITÁRIA DE REABILITAÇÃO, EDUCAÇÃO E SAÚDE

Vitória de Santo Antão-PE.

Recursos Humanos	Vitória de Santo Antão - PE
Docentes	3
Alunos	10
TSB (CURES)	1
Fonte: próprio autor	

9 RECURSOS MATERIAIS EXISTENTES, PLEITEADOS OU ALOCADOS POR AGENTES EXTERNOS

Materiais a Adquirir	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Cartucho HP Deskjet F- 4280 (Preto)	03	R\$ 45,00	R\$ 135,00
Cartucho HP Deskjet F- 4280 (Color)	02	R\$ 55,00	R\$ 110,00
Resma de papel A4	03	R\$ 18,00	R\$ 54,00
Combustível (Litros)	250	R\$ 2,90	R\$ 725,00
Canetas	06	R\$ 1,50	R\$ 6,00
Lápis grafite	03	R\$ 1,00	R\$ 3,00
Cópias	200	R\$ 0,15	R\$ 30,00
Total	-	-	R\$1063,00

11 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

As atividades serão desenvolvidas por um período de 10 meses e serão assim distribuídas:

9 PROCESSOS, INSTRUMENTOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO.

Avaliação individual dos alunos

12. BIBLIOGRAFIA

ANO	ATIVIDADES	MESES									
		MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
2018	Revisão da literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Seleção dos alunos/ projeto	X									
	Coleta de dados do estudo principal		X	X	X		X	X	X		
	Tabulação dos dados		X	X	X		X	X	X		
	Análise e discussão dos resultados						X		X	X	
	Redação de artigo científico para publicação				X		X	X	X		
	Entrega do relatório parcial						X				
	Entrega do relatório final									X	
	Apresentação na EXPOFACOL										X

BUYSSE DJ, REYNOLDS CF 3RD, MONK TH, BERMAN SR, KUPFER DJ. The Pittsburgh

Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28(2):193-213,1989.

DEURENBERG P, WESTSTRATE JA, SEIDELL JC. Body mass index as a measure of body fatness: age- and sex-specific prediction formulas. *Br J Nutr*, 65(2):105-14, 1991.

DRIVER HS, TAYLOR SR. Exercise and sleep. *Sleep Med Rev*. 4(4):387-402,2000.

KRAEMER WJ, ADAMS K, CAFARELLI E, DUDLEY GA, DOOLY C, FEIGENBAUM MS, et al. Progression models in resistance training form healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 34(2):364-80, 2002.

ROBERTSON RJ, GOSS FL, RUTKOWSKI J, LENZ B, DIXON C, TIMMER J, et al. Concurrent validation of the OMNI perceived exertion scale for resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 35(2):333-41,2003.

PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Saúde do Idoso, Disponível em: <http://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaude-da-Pessoaldosa.pdf>; acessado em 07 de junho de 2017.

PARECER:

Parecer da Coordenação de extensão: _____

Parecer do Conselho de ensino pesquisa e extensão: _____

APÊNDICES

Apêndice 1

AVALIAÇÃO FÍSICA - CURES

Nome:		Gênero:		Idade:	
Objetivo:				F.C.	

Apêndice 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____,
abaixo assinado, responsável pelo idoso _____,
autorizo a FACOL, por intermédio do(a)s aluno(a)s,
_____ devidamente assistid(o)as pela seu(u)a
orientador(a) _____, a desenvolver a pesquisa
abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: *projeto Flor da idade*

2-Objetivos Primários e secundários: Assistir a população idosa através de um projeto de extensão universitária, intitulado “Flor da Idade” voltado para a atenção básica do idoso institucionalizado e grupos de idosos.

Avaliar a qualidade de vida de sono dos idosos institucionalizado no município do Vitória de Santo Antão- PE e frequentadores de grupos de idosos.

3-Descrição de procedimentos: de acordo com a demanda do sujeito.

4-Justificativa para a realização da pesquisa: O projeto “Atenção à qualidade do sono de indivíduos idosos”, tem como objetivo chamar a atenção para a necessidade de atitudes coletivas como resposta às situações complexas na saúde do idoso.

5-Desconfortos e riscos esperados: Risco mínimo de constrangimento. Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

6-Benefícios esperados: Supervisão e orientação de exercícios físicos na melhoria da qualidade de sono de idosos.

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde – Brasília – DF.

10-Confiabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados _____ do _____ pesquisador
responsável: _____

Nome: _____

Endereço _____
mail: _____ profissional/telefone/e-

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Integrada de Pernambuco.

CEP/FACIPE

Rua Barão de São Borja, nº 427, Soledade, Recife-PE.

Telefone: (81) 3878-5100 – e-mail: cep@facipe.edu.br.

Vitória de Santo Antão, ____ de ____ de 201_.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

ANEXOS

Anexo 1

Nome: _____ Data: _____

ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH

Instruções:

- 1) As questões a seguir são referentes aos hábitos de sono apenas durante o mês passado.
- 2) Suas respostas devem indicar o mais corretamente possível o que aconteceu na maioria dos dias e noites do mês passado.
- 3) Por favor, responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, a que horas você foi deitar à noite na maioria das vezes?

HORÁRIO DE DEITAR: _____:_____

2) Durante o mês passado, quanto tempo (minutos) você demorou para pegar no sono, na maioria das vezes?

QUANTOS MINUTOS DEMOROU PARA PEGAR NO SONO: _____

3) Durante o mês passado, a que horas você acordou de manhã, na maioria das vezes?

HORÁRIO DE ACORDAR: _____:_____

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite você dormiu? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

HORAS DE SONO POR NOITE: _____

Para cada uma das questões seguinte escolha uma única resposta, que você ache mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, quantas vezes você teve problemas para dormir por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos para pegar no sono

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

b) Acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

c) Levantar-se para ir ao banheiro

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

d) Ter dificuldade para respirar

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

e) Tossir ou roncar muito alto

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

f) Sentir muito frio

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nenhuma vez | <input type="checkbox"/> menos de uma vez por semana |
| <input type="checkbox"/> uma ou duas vezes por semana | <input type="checkbox"/> três vezes por semana ou mais |

Dr. Eduardo H Genofre – Pneumologia (InCor/HC-FMUSP)
CRM-SP: 94.403

Nome: _____ Data: _____

ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH
(CONTINUAÇÃO)

g) Sentir muito calor

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

h) Ter sonhos ruins ou pesadelos

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

i) Sentir dores

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

j) Outra razão, por favor, descreva: _____

Quantas vezes você teve problemas para dormir por esta razão durante o mês passado?

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

6) Durante o mês passado, como você classificaria a qualidade do seu sono?

- Muito boa ruim
 Boa muito ruim

7) Durante o mês passado, você tomou algum remédio para dormir, receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar) ou mesmo por sua conta?

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

Qual(is)? _____

8) Durante o mês passado, se você teve problemas para ficar acordado enquanto estava dirigindo, fazendo suas refeições ou participando de qualquer outra atividade social, quantas vezes isso aconteceu?

- nenhuma vez menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

Nome: _____ Data: _____

ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH
(CONTINUAÇÃO)

9) Durante o mês passado, você sentiu indisposição ou falta de entusiasmo para realizar suas atividades diárias?

- Nenhuma indisposição nem falta de entusiasmo
 Indisposição e falta de entusiasmo pequenas
 Indisposição e falta de entusiasmo moderadas
 muita indisposição e falta de entusiasmo

Comentários do entrevistado (se houver): _____

10) Você cochila? Não Sim

Comentários do entrevistado (se houver): _____

Caso Sim –Você cochila intencionalmente, ou seja, pôr que quer?

- Não Sim

Comentários do entrevistado (se houver): _____

Para você, cochilar é

- Um prazer Uma necessidade Outro – qual?

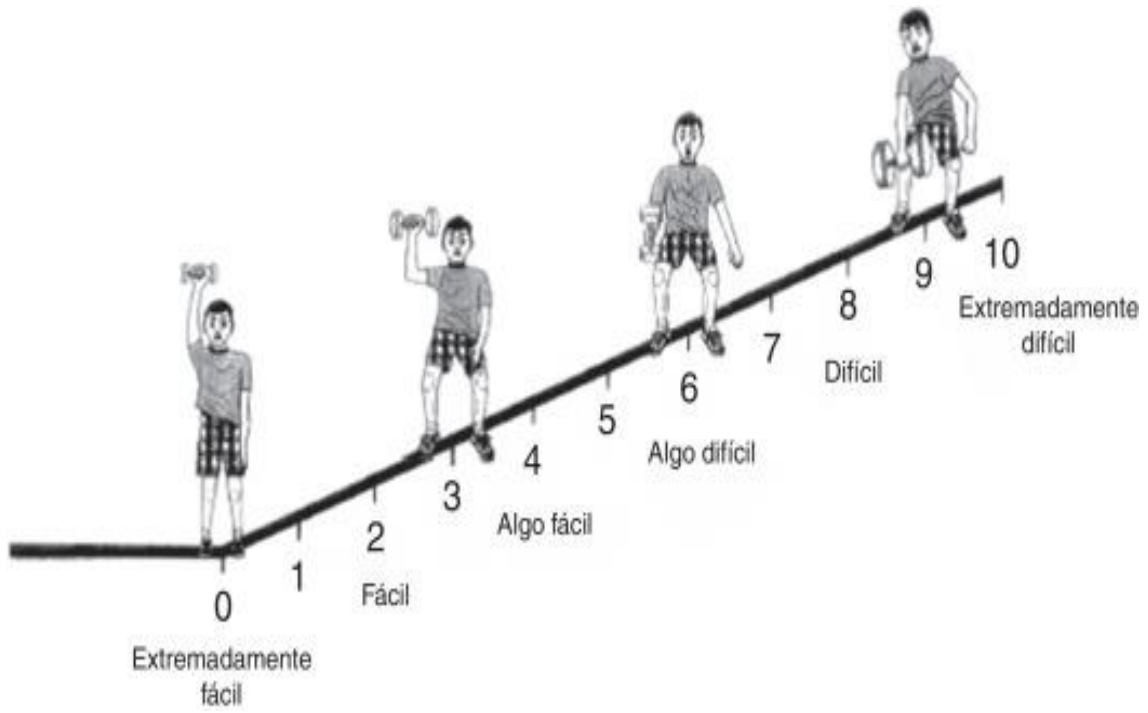
Comentários do entrevistado (se houver): _____

Pontuação do componente:

1: _____ ; 2: _____ ; 3: _____ ; 4: _____ 5: _____ ; 6: _____ ; 7: _____

Anexo 2

Escala de OMNI-RES



Anexo 3

Perfil Epidemiológico

Como você classifica sua saúde? () 4- "muito bom"
3-"bom"
2-"regular",
1-"ruim",
0- "muito ruim"

Hábito de fumar () 0- nunca fumante (não fumou ou fumou menos de 5 maços de cigarros durante toda a vida)
1- ex-fumante (fumou pelo menos 5 maços de cigarros durante a vida mas parou de fumar)
2- fumante atual (fumou 5 maços ou mais durante a vida e continua fumando)

Se responder 1 - quanto tempo parou de fumar? _____

Sente a boca seca () 0- não
1- sim

Se sim: incomoda? () 0- não
1- sim

Está tomando medicamento que? () 1.Sim 2.Não

Nome	Indicação

Quadro de Doenças Sistêmicas

Doenças Sistêmicas	SIM	NÃO
doenças cardiovasculares		
doenças respiratórias		
hipertensão		
diabetes mellitus		
osteoporose		
osteoartrose		