

## Encontros Psicoeducacionais do Ambulatório de Sono do IPq

O Ambulatório de Sono (ASONO) do Instituto de Psiquiatria (IPq) atende desde 2012 pacientes com diversos transtornos do sono. Desde o início das atividades observou-se a necessidade de um espaço maior para os pacientes com insônia crônica. Nasceu aí o psicoeducacional da insônia que vem sendo realizado desde 2013 para pequenos grupos de pacientes do ambulatório.

Nessas reuniões é abordada a importância da participação dos pacientes no seu tratamento - autonomia e protagonismo dos sujeitos - mudando atitudes e hábitos que estão prejudicando seu sono, como por exemplo: o que é o sono normal, o que é a insônia, medidas de higiene do sono e orientações sobre comportamentos que os pacientes com insônia comumente adquirem e são prejudiciais para o bom sono.

Em função disso, resolvemos fazer um primeiro evento aberto à população, que ocorreu no dia 15 de março no anfiteatro principal do IPq, e foi aberto ao público.

Neste encontro foram abordados os seguintes temas em forma de mini-palestras:

- Como é o sono normal?
- O que é insônia?
- Os riscos da automedicação
- Tratamento da insônia
- Dicas para dormir melhor

Houve grande participação do público com perguntas sobre todos os temas e os palestrantes esclareceram ao máximo todas as questões.



Este ano entre 14 a 21 de março aconteceu a Semana do Sono da Associação Brasileira do Sono (aonde serão levados vários temas sobre transtornos do sono).

O objetivo do nosso Grupo é levar conhecimentos básicos sobre a insônia e a importância do tratamento comportamental, mesmo para casos de longa duração. Ações educativas e educação permanente através de encontros psicoeducacionais para pacientes do ambulatório e do Complexo HC continuarão sendo realizados. As datas dos próximos psicoeducacionais deste ano: 29/06, 31/08 e 26/10/2016.