

# DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO SOBRE HIGIENE DO SONO PARA ADULTOS – ESTUDO PILOTO

Congresso Fonoaudiológico de Bauru, 28ª edição, de 18/08/2021 a 21/08/2021  
ISBN dos Anais: ISSN: 25952919

DINIZ; LETÍCIA LOPES<sup>1</sup>, CORRÊA; Camila Castro<sup>2</sup>, PEREIRA; Isabela Gomes<sup>3</sup>, SEVERO; Gustavo Afonso Pires<sup>4</sup>, PICINATO-PIROLA; Melissa Nara de C.<sup>5</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Diferentes condições clínicas, de trabalho e de estudo podem afetar a qualidade do sono. Muitos benefícios podem ser obtidos por meio das medidas de higiene do sono. A teleducação interativa viabiliza a promoção da saúde e os aplicativos podem ser opções de estratégias para este objetivo. **Objetivo:** Desenvolver e avaliar tecnicamente um aplicativo sobre higiene do sono para orientação da população adulta. **Métodos:** A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, número de parecer 4.129.991 (CAAE 31665020.1.0000.8093). O desenvolvimento do aplicativo foi estruturado a partir da proposta de design instrucional, composta por quatro fases: análise e planejamento, modelagem, implementação e avaliação. O conteúdo foi elaborado com base na leitura de aproximadamente 20 artigos científicos sobre higiene do sono, realizando resenhas e transformando em tópicos. Foi desenvolvido na linguagem de programação C#, usando a engine Unity, o foco do desenvolvimento foi para os dispositivos Android, tendo em vista que no caso do IOS existe maior dificuldade para instalação em aparelhos fora da loja da Apple, o que poderia gerar custos e prazos muito maiores do que o escopo do projeto poderia arcar. Foram convidados os 28 fonoaudiólogos certificados em Sono pela Associação Brasileira do Sono para utilizar o aplicativo (sem determinação do tempo de uso) e avaliar a sua qualidade, por meio de dois questionários, um publicado na literatura, o questionário HealthRelated Web Site Evaluation Form Emory, para analisar a confiabilidade de websites relacionados à saúde, por meio de 36 perguntas. Também foi construído um questionário pelos pesquisadores, para avaliar a abrangência dos tópicos de higiene do sono. Após a avaliação técnica, o aplicativo foi modificado conforme sugestões. **Resultados:** O aplicativo apresentou 4 telas interativas, a primeira com dados de identificação, a segunda com lembrete da hora de dormir, a terceira com dicas diárias sobre higiene do sono (cada dia uma dica diferente) e a última tela com um gráfico de sono personalizado. A avaliação técnica foi realizada por quatro fonoaudiólogas, apontando no questionário elaborado pelas autoras que o conteúdo abordado sobre cochilo esteve para 50% satisfatório, 25% regular e 25% muito satisfatório. Sobre o controle do ambiente, 75% assinalaram como muito satisfatório e 25% relataram satisfatório. A realização de exercício físico e uso de tecnologias foi avaliado e 50% relataram como muito satisfatório e os outros 50% como satisfatório. O conteúdo de alimentação obteve 25% de resultado como muito satisfatório, 25% satisfatório, 25% regular e 25% muito insatisfatório. O Emory indicou que finalidade do app esteve claramente indicada em 75%, e as fontes das informações utilizadas, 50% concordaram que esteve clara a sua origem. Foram realizadas modificações: inclusão de uma aba de referências, identificação dos criadores e desenvolvedor e acrescentadas informações sobre alimentação. **Conclusão:** Conforme análise quantitativa e qualitativa por profissionais especialistas no tema, foi possível aprimorar o aplicativo Somnum para que ele possa ser utilizado diretamente pela população alvo de adultos, visando a promoção de saúde no que se refere aos hábitos de higiene de sono.

**PALAVRAS-CHAVE:** sono, telessaúde, higiene do sono, fonoaudiologia

<sup>1</sup> Universidade de Brasília,

<sup>2</sup> Centro Universitário Planalto do Distrito Federal,

<sup>3</sup> Universidade de Brasília,

<sup>4</sup> Universidade de Brasília,

<sup>5</sup> Universidade de Brasília,

