

## Área temática: Saúde

# DESENVOLVIMENTO DE GRUPO TERAPÊUTICO COM ÊNFASE NAS NECESSIDADES DE SONO E REPOUSO – MEDIDAS PARA CONFORTO E BEM-ESTAR

Mayelle Tayana Marinho<sup>2</sup>, Aryella Francisca Faustino da Silva<sup>3</sup>, Cibelly Nunes Fortunato<sup>3</sup>, Gabriel Chaves Neto<sup>4</sup>, João Euclides Fernandes Braga<sup>1</sup>

O sono e o repouso constituem uma necessidade humana básica, sendo um dos fatores que comprometem substancialmente a qualidade de vida do ser humano (HORTA, 1979). Esses elementos por sua vez são tão importantes à saúde, como uma alimentação adequada e a prática de exercício físico. Potter e Perry (2010), define sono como sendo uma condição fisiológica de atividade cerebral, natural e periódica, caracterizada por modificação do estado de consciência e redução de sensibilidade aos estímulos ambientais. E repouso como um estado de bem-estar físico e mental, isento de sentimentos de ansiedade ou medo. Nesta perspectiva, a atividade de extensão propõe como objetivo abordar a temática através do desenvolvimento de Grupo Terapêutico com usuários do Centro de Atenção Psicossocial – Caminhar, na cidade de João Pessoa-PB. A ação foi dividida em três momentos e realizada através de dinâmicas e exposição do tema. No primeiro momento foi realizada uma dinâmica de apresentação em grande círculo; no segundo momento a exposição foi realizada através de uma dinâmica com uma caixa personalizada onde dentro desta colocamos indagações referente à temática abordada, e com o auxílio de uma música passamos a caixa de mão em mão, ao parar o som a pessoa que estivesse com a caixa em mãos retirava um papel e dava a sua opinião a cerca do assunto. No terceiro momento formamos dois subgrupos e entregamos uma cartolina para cada, no qual eles colaram figuras relacionadas ao que favorecem ou interferem no sono, tornando possível avaliar o grau de aprendizagem do grupo. Ouvimos relatos de experiências vividas por alguns usuários do serviço, que passaram por situação de transtorno de sono, e até mesmo pessoas que estavam em condições inadequadas de repouso e conseqüentemente tinham também o seu sono prejudicado. A maioria possuía o conhecimento básico, e tem plena consciência da importância do sono e do repouso para uma vida mais saudável. O tema proposto possibilitou refletir sobre a relevância da influência do sono e repouso no cotidiano daqueles usuários visto que a qualidade do sono é fundamental para uma vida saudável.

**PALAVRAS CHAVES: QUALIDADE DE VIDA, SONO E REPOUSO, TRANSTORNO DO SONO**

---

<sup>1</sup>Professor orientador do Departamento de Enfermagem de Saúde Pública e Psiquiatria - Universidade Federal da Paraíba (joeufebr@gmail.com).

<sup>2</sup>Extensionista e acadêmica do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba (may-elle@hotmail.com).

<sup>3</sup>Extensionista e acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (cibellynf@hotmail.com, aryellafaustino@gmail.com)

<sup>4</sup>Colaborador e Enfermeiro graduado pela Universidade Federal da Paraíba (gabrielchavesufpb@hotmail.com).