

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Trabalho 868 - 1/3

## PAUSA PÓS PRANDIAL EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO: EFEITOS POSITIVOS

**Potter, Viviana Mayra Brittes<sup>1</sup>**

Reis, Marcia Maria Americano dos Santos;<sup>2</sup>

Kestenberg, Celia Caldeira Fonseca;<sup>3</sup>

Anunciação, Caroline Tavares da;<sup>4</sup>

Rossone, Felipe de Oliveira<sup>5</sup>

**Introdução:** O mundo moderno se caracteriza pela velocidade, pela pressa, pela falta de tempo o que pode gerar falta de contato com necessidades humanas básicas. Então, vem o cansaço, a ansiedade, o estresse e o adoecimento. Objetiva-se relatar a importância e a contribuição de um espaço formal destinado à pausa pós prandial, em instituição formadora de profissionais de saúde. Esta atividade teve início a partir da observação do hábito de trabalhadores e alunos durante o horário do almoço. Foi percebido que as pessoas utilizavam-se de bancos dos corredores para realizar a sesta, em posições inadequadas. Então, há 11 anos, criou-se o Aconchego que objetiva minimizar os efeitos do estresse vividos no cotidiano da faculdade, através do resgate cultural da sesta. Assim, organizou-se um espaço formal onde a pessoa pode relaxar, dormir, aconchegar-se e, sentir-se valorizada em suas necessidades humanas. O espaço é uma sala azul, possui colchonetes, lençol, almofadas, ar condicionado e som ambiente. As bolsistas da Oficina de Criação (laboratório de ensino e práticas do cuidado

<sup>1</sup>Bolsista do Projeto de Extensão Vivendo Vivências. Graduanda de Enfermagem/UERJ- 4º período. viviana\_mayra@yahoo.com.br.

<sup>2</sup> Professora Assistente do Departamento de Enfermagem Médico Cirúrgica da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Rio de Janeiro. Coordenadora em exercício da Oficina de Criação/UERJ. Mestre em Tecnologia Educacional para a saúde NUTES/UFRJ.

<sup>3</sup> Professora Assistente do Departamento de Enfermagem Médico Cirúrgica da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Rio de Janeiro. Doutoranda em Psicologia Social- Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/UERJ.

<sup>4</sup> Graduanda de Enfermagem/UERJ- 9º período.

<sup>5</sup> Bolsista do Projeto de Extensão Saúde-se. Graduando de Enfermagem/UERJ- 4º período

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza

Iracema Gardã

**Trabalho 868 - 2/3**

humano) organizam a sala antecipadamente de forma aconchegante e no horário, 12:00, recebem as pessoas de forma acolhedora, fazendo as orientações quanto à importância da retirada dos calçados, do silêncio e de que não precisam se preocupar com o horário porque elas estarão atentas a isto. Quando chega o momento de encerrar a atividade, uma aluna bolsista avisa às pessoas individualmente, de maneira zelosa evitando assim, barulho desnecessário e proporcionando um despertar tranquilo. **Metodologia:** realizou-se entrevista semi-estruturada com 85 alunos da Faculdade de Enfermagem e Odontologia. Utilizou-se a análise de conteúdo para tratamento dos dados. **Resultados:** foi evidenciado que a motivação para frequentar o Aconchego envolve o cansaço devido ao horário integral da faculdade, o sono e o estresse. Quanto ao benefício sentido encontrou-se a maior disposição e rendimento nas aulas à tarde (23,8%), a sensação de relaxamento e a renovação de energias (64,2%). Há relatos assinalando o ambiente aconchegante como uma contribuição para a sensação de bem estar porque leva a pessoa a se “sentir em casa”. **Conclusão:** a compreensão e confirmação por parte dos estudantes sobre a importância do Aconchego sinalizam para a significância do mesmo, especialmente porque uma jornada de estudo em horário integral gera desgaste físico e emocional, influenciando na saúde e no aprendizado. Outro aspecto relevante é o fato de que os estudantes vêem e sentem o Aconchego como um espaço de cuidado. Isto possibilita a percepção da coerência existente entre o que é ensinado durante a formação acadêmica sobre o cuidado humano, objeto da profissão de enfermagem, e o que é vivido no cotidiano da faculdade. Essa experiência concreta favorece à concepção de práticas de saúde geradoras de maior qualidade de vida e ainda, possibilita a transposição do aprendizado para outros contextos sociais.

**Descritores:** Qualidade de Vida; Enfermagem; Educação em saúde; sono; estresse.

**Referências:**

CABALLO, V. E. O treinamento em habilidades sociais. In: CABALLO V. E. (Org.) *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento*. São Paulo: Santos, 1996.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL  
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009  
Centro de Convenções do Ceará  
Fortaleza



**Trabalho 868 - 3/3**

CAMPOS, E. *Grupo e Corpo*. Rio de Janeiro: ArtMed, 2000.

CRONFLI, R.T. *A importância do Sono*. Disponível em: [www.cerebromente.org.br/](http://www.cerebromente.org.br/). Acesso em 08 maio 2009.

D'ARCE, B. *Repouso e higiene*. Disponível em: <http://www.stetnet.com.br/vidasaude/pag10.htm>. Acesso em 27 Abril 2006.

LOUZADA, F.M. *Atrasados e sonolentos*. Revista *Mente e cérebro*. Anatomia do sono. Ed duetto. n.13. 2007.