



CPIIS

CONGRESSO PERNAMBUCANO DE INOVAÇÃO & INTEGRAÇÃO EM SAÚDE

GRUPO DE ESTRUTURAÇÃO E QUALIDADE DO SONO E DESCANSO PARA TRABALHADORES DA SES/PE: Experiência terapêutica ocupacional no Programa QUALIVIDA SES/PE

Dhyego de Lima Nogueira^{1*}, Silvana Sena²

¹ Secretaria de Saúde de Pernambuco (SES-PE), Recife, Pernambuco.

*Autor correspondente: codedln@hotmail.com

OBJETIVO DA EXPERIÊNCIA

Apresentar as ações desenvolvidas no grupo de Qualidade do sono e descanso para trabalhadores da SES-PE (QUALISONO), e sua intervenção com trabalhadores em acompanhamento psicossocial que apresentam queixas relacionadas ao sono.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O grupo QUALISONO foi idealizado como uma das estratégias de intervenção grupal do setor de Terapia Ocupacional do Programa QUALIVIDA. Surgiu diante das queixas e dificuldades apresentadas pelos trabalhadores acompanhados no programa em relação ao desempenho do sono e descanso. Os grupos operativos ocorreram entre Julho e setembro de 2023, e janeiro a fevereiro de 2025, incorporando estratégias individuais e coletivas para conscientização e melhora do engajamento nas atividades do sono.

APRENDIZADO E ANÁLISE CRÍTICA

O sono e o descanso é descrito como um dos pilares estruturantes da saúde, bem-estar e qualidade de vida. As consequências neurocomportamentais da privação de sono também são responsáveis por prejuízos na cognição e na autorregulação emocional. Ficou evidente durante a realização do projeto, que os prejuízos associados à diminuição do sono têm ligação direta com o baixo desempenho nas atividades profissionais, podendo acarretar em falhas humanas, menor produtividade e instabilidade emocional.

IMAGENS: Registros Grupo QUALISONO SES/PE



(acervo do autor, 2023, 2025)

RESULTADOS

Os grupos ocorreram no Programa QUALIVIDA/Boa Vista, em 2023 e 2025, contando com sete e quatro encontros, respectivamente. O público alvo foram os trabalhadores em acompanhamento psicossocial. Foram realizadas atividades temáticas relacionadas ao ciclo circadiano, arquitetura do sono, sono enquanto ocupação humana, rotina e contexto ambiental do sono, higiene do sono; e práticas corporais de alongamento, meditação, dinâmicas, rodas de diálogos e compartilhamentos de experiências.

CONCLUSÃO E/OU RECOMENDAÇÕES

O grupo QUALISONO mostrou ser uma estratégia grupal positiva ao desempenho do sono nos trabalhadores em sofrimento psíquico, tendo em vista que atua em fatores essenciais ao processo de prevenção ao absenteísmo, no reforço à consideração do sono e descanso como fundamentais para manutenção da saúde física e mental, e na qualidade de vida no trabalho e no cotidiano.

Referências

1. AOTA - Tradução do original publicado pela American Occupational Therapy Association (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). American Journal of Occupational Therapy, 68(Suppl.1), S1 S48.<http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>.
2. BASTOS, Alice Beatriz B. Izique. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. Psicol inf., São Paulo, v. 14, n. 14, p. 160-169, out. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092010000100010&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 06 jul. 2023.
3. BITTENCOURT, L.R.A. et al. Sonolência excessiva. Rev Bras Psiquiatria, v.27, supl I, p.16-21, 2005.

4. FERNANDES, M.F.F. O sono normal. Medicina (Ribeirão Preto), v.39, n.2, p. 157-168. abr/jun. 2006.
5. KUBOTA AMA, SILVA MNRMO, MASIOLI AB. Aspectos da insônia no adulto e a relação com o desempenho ocupacional. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2014 maio/ago.;25(2):119-25.
6. MANZANO, R.J. VILLAR, G. CALADO, L.M. A higiene do sono. Centro Hospitalar de Lisboa (cartaz), s/d.
7. MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia, Campinas, n. 24, v. 4, p.519-528, out/dez. 2007.