

Mestrado / Doutorado  
**PPgenf**  
Programa de Pós Graduação em Enfermagem da UNIRIO

Revista de Pesquisa:  
**CUIDADO É FUNDAMENTAL Online**  
ISSN 2175-5361

ESCOLA DE ENFERMAGEM  
ALFREDO PINTO  
**UNIRIO**

RESUMO DOS 120 ANOS DA EEAP

## PAUSA PÓS PRANDIAL EM INSTITUIÇÃO DE ENSINO E SEUS EFEITOS POSITIVOS

Felipe de Oliveira Rossone<sup>1</sup>

### RESUMO

**Objetivos:** Relatar a importância e a contribuição de um espaço formal destinado à pausa pós prandial, em instituição formadora de profissionais de saúde. **Método:** Realizou-se entrevista semi-estruturada. **Resultados:** Foi evidenciado que a motivação para frequentar o Aconchego envolve o cansaço devido ao horário integral da faculdade, o sono e o estresse. **Conclusão:** 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, Sono, Estresse.

<sup>1</sup> Bolsista do Estágio Interno Complementar "Oficina de Criação". Graduando de Enfermagem/UERJ- 7º período. E-mail: feliperossone@hotmail.com

## 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 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.

Rossone FO.

## REFERÊNCIAS

Caballo VE. O treinamento em habilidades sociais. In: Caballo VE. (Org.) Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento. São Paulo: Santos; 1996.

Campos E. Grupo e Corpo. Rio de Janeiro: Artmed; 2000.

Cronfli RT. 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: 27 Abril 2009.

Louzada FM. Atrasados e sonolentos. Revista Mente e cérebro. Anatomia do sono. Ed duetto, n.13, 2007.

Recebido em: 27/08/2010

Aprovado em: 13/12/2010