I Simpósio Regional da Amazônia Ocidental em Saúde Coletiva, Única e Pública

SIM AMO SAÚDE

ROTINA, LAZER E OCUPAÇÕES EM UMA SALA DE ESPERA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

I Simpósio Regional da Amazônia Ocidental em Saúde Coletiva, 1ª edição, de 26/04/2023 a 28/04/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-028-1

DAVID; THAISSA CRISTINA MAGALHÃES DAVID [1], BRAGA; MATHEUS DA COSTA BRAGA [2], SANTOS; MARCELE JAMILY DO NASCIMENTO SANTOS [3], ALENCAR; CAMILA DE NAZARÉ ALENCAR [4]

RESUMO

Introdução: A Terapia Ocupacional é uma profissão que tem como objeto de intervenção as ocupações e o indivíduo que as realiza, sendo o lazer e as Atividades de Vida Diária algumas possibilidades delas. Entretanto, em uma rotina desequilibrada é ocasionado prejuízo no desempenho Ocupacional da pessoa. Sendo assim, estimular reflexões acerca da importância do engajamento em atividades de lazer e atividades significativas é essencial para o equilíbrio da rotina do ser humano. **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicos de Terapia Ocupacional ao realizar uma ação de sala de espera em uma Unidade Básica de Saúde sobre: rotina, lazer e ocupações **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como relato de experiência, sobre a realização de uma sala de espera na Unidade Básica de Saúde, na cidade de Belém do Pará. Estavam presentes no espaço 8 pessoas. Como proposta, foi realizada uma escuta terapêutica, onde os usuários da UBS eram instigados com algumas perguntas, como: "Como é sua rotina?" "O que você deixou de fazer e sente falta?" “Você consegue incluir atividades que lhe proporcionem bem-estar no seu dia-a-dia”?. Junto à escuta, foram distribuídos panfletos com dicas para aliviar o estresse na rotina, por exemplo, prática de exercícios, esportes, tentar comer com calma, organizar seu horário de dormir e as atividades do dia, e outros. E em seguida, foi feito o convite para participação do grupo terapêutico sobre essa temática que aconteceria posteriormente na UBS, no mesmo. **Resultados:** Por meio da ação foi possível identificar através da fala dos usuários a dificuldade em se engajar em atividades de lazer devido a rotina que possuíam em seu dia-a-dia ocasionando estresse e ansiedade. Além disso, foi observado prejuízos em alguns aspectos como: dificuldade em realizar atividades bi manuais de se engajar em esportes ou atividades físicas. Assim foi possível observar como o não

[1] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, thaissacristina08@gmail.com
[2] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ , MATHEUS.BRAGA@ICS.UFPA.BR
[3] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, santosmarcele70@gmail.com
[4] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ , alencar.mila@hotmail.com

engajamento em atividades prazerosas podem afetar a saúde da pessoa, dificultando o seu engajamento em outras ocupações de sua rotina. Além de desencadear prejuízos físicos, mentais e emocionais. **Considerações finais:** Portanto ações que possibilitem expor e estimular a reflexão dos usuários a respeito de sua rotina se tornam importantes para favorecer um cuidado, que acolham as necessidades da população, estimulando a hábitos mais saudáveis em suas ocupações, como a importância do engajamento em atividades de lazer.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia ocupacional, Desempenho ocupacional, Saúde coletiva

[1] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, thaissacristina08@gmail.com
[2] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ , MATHEUS.BRAGA@ICS.UFPA.BR
[3] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ, santosmarcele70@gmail.com
[4] UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ , alencar.mila@hotmail.com