



## Grupo 5 - **Atividade Prática:** **Mudanças de medicação e** **impacto no sono**

Nos últimos meses, Larissa passou por alterações em suas medicações, mas os efeitos esperados não aconteceram. Ao contrário, ela passou a apresentar diminuição significativa do sono: não consegue relaxar, não se acalma com o uso dos medicamentos e só dorme quando o sono surge naturalmente. Essa dificuldade tem impactado sua rotina, a regulação emocional e a qualidade de vida da família.



## Objetivo da Atividade

### Compreender Alterações

Compreender como alterações medicamentosas podem afetar o sono e a regulação emocional.

### Aplicar Método

Aplicar o método FLORESCER em situações de insônia e desorganização da rotina.

### Criar Estratégias

Criar estratégias para promover qualidade do sono e reduzir o desgaste da família.

# Dinâmica em Grupo: Análise Inicial

Discutam em grupo e respondam (10 minutos):

## Fatores Contribuintes

Quais fatores relacionados à medicação, ansiedade ou ambiente podem estar contribuindo para a dificuldade de sono?

## Impacto da Falta de Sono

- Como a falta de sono impacta o comportamento e o humor de Larissa?
- Como a falta de sono impacta a rotina da família?
- Como a falta de sono impacta a saúde física e emocional dos cuidadores?

# Aplicando o Método FLORESCER

Escolham 3 letras do método FLORESCER mais relevantes para este caso e proponham estratégias (20 minutos).

1

## S – Saúde

Que recursos médicos, terapêuticos e complementares podem ajudar a melhorar o sono?

2

## O – Organização

Como estruturar uma rotina noturna previsível que favoreça o relaxamento?

3

## E – Empatia

De que forma acolher a angústia da adolescente e a exaustão da família nesse processo?

- Os grupos podem escolher outras letras que considerem pertinentes, justificando a escolha.



# Plano de Intervenção

Elaborem um mini plano que contemple (15 minutos):

## Curto Prazo

Uma prática simples que ajude a criar um ambiente de relaxamento antes do sono.

1

2

## Médio Prazo

Estratégias que favoreçam a higiene do sono e adaptação a possíveis ajustes de medicação.

3

## Família

Um recurso que permita aos cuidadores manterem seu equilíbrio emocional e físico diante das noites mal dormidas.

Cada grupo terá 3 minutos para compartilhar sua análise e o plano de intervenção com a turma.



## Reflexão Final

O que este caso nos ensina sobre a relação entre sono, medicação e comportamento em adolescentes atípicos?

Como o psicólogo pode apoiar a família no manejo do desgaste causado pela insônia crônica?

Esta atividade prática nos permite explorar os desafios enfrentados por Larissa e sua família, desenvolvendo estratégias eficazes para melhorar a qualidade do sono e o bem-estar de todos os envolvidos.