

A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO SONO ENTRE ADOLESCENTES: UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Marita DUILCE BERNARDY DA ROSA¹

Paula SANTOS DA ROSA²

Mariana BRANDALISE³

(mariana.brandalise@ulbra.br/ Universidade Luterana do Brasil)

Introdução: O sono de qualidade é fundamental para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo dos adolescentes. Este projeto enfatizou a importância da higiene do sono e de hábitos saudáveis, utilizando metodologias ativas para engajar os estudantes na construção de rotinas mais equilibradas e conscientes.

Objetivo: Promover a saúde do sono entre os estudantes, a fim de aprimorar a compreensão sobre a importância do tema e estimular a adoção de hábitos mais saudáveis.

Metodologia: Trata-se de um relato de experiência acadêmica realizado na disciplina de Práticas Interprofissionais de Educação em Saúde (2025/1) com estudantes do 9º ano de uma escola municipal de Portão/RS. As atividades, desenvolvidas entre maio e junho de 2025, seguiram metodologias ativas e participativas, alinhadas à BNCC, PNPS e PSE, promovendo o protagonismo dos alunos. As ações incluíram: aplicação de questionário sobre hábitos de sono, brainstorming, jogo de mitos e verdades (imagem 1), uso de modelos anatômicos (imagem 2), construção de cartazes, competição lúdica com desafios, monitoramento do sono, elaboração de gráficos de média de horas diárias de sono e criação de folder educativo para a feira de ciências (imagem 3).



Imagem 1: Mitos e verdade



Imagem 2: Folder desenvolvido para a feira de ciências



Imagem 3: Uso de modelo anatômico

Referências Bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília, DF: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Presidência da República. Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola (PSE).

Escrita Acadêmica. O relato de experiência.