

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

Marita Duilce Bernardy da Rosa<sup>1</sup>

Paula Santos da Rosa<sup>2</sup>

Mariana Brandalise<sup>3</sup>

([mariana.brandalise@ulbra.br](mailto: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).

**Resultados:** A experiência demonstrou que a promoção da saúde do sono exige estratégias criativas e empáticas, indo além da simples transmissão de informações. As metodologias ativas se destacaram por favorecer engajamento, reflexão crítica e mudanças de hábitos, como o menor uso de telas à noite e maior regularidade do sono. Os adolescentes participaram ativamente da produção de materiais, reforçando seu protagonismo no processo. Para nossa formação, a vivência ampliou a compreensão do papel do médico na educação em saúde e destacou a relevância das ações interprofissionais no ambiente escolar.

**Conclusão:** A intervenção mostrou-se eficaz na promoção da saúde do sono dos adolescentes, evidenciando o potencial das metodologias ativas para estimular tanto a compreensão do tema quanto a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, reforçou a escola como espaço estratégico para ações de saúde pública, destacando a relevância da atuação interprofissional e do médico como educador. Por fim, a experiência representou um aprendizado valioso para a formação acadêmica, mostrando o impacto de práticas educativas criativas e participativas.



Imagem 1: Mito 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.