

## DORMIR BEM É VIVER BEM!

*Mariana Piovezani Bertolucci<sup>1</sup>*

*Pedro Rodolfo Morelli<sup>1</sup>*

*Dayane Rodrigues Gregório<sup>1</sup>*

*Amabile Sass Jacomo<sup>1</sup>*

*Marina Sanches Furlan Ferreira<sup>1</sup>*

*Priscilla Kellen de Lima<sup>1</sup>*

*Miriam Mendonça Morato de Andrade<sup>2</sup>*

**Introdução:** Dormir bem faz parte de uma vida saudável. Entretanto, o sono tem sido cada vez mais substituído por inúmeras atividades diárias sem a necessária reflexão sobre os agravos à saúde decorrentes da redução do sono e de horários irregulares de dormir. Esta condição é particularmente danosa para crianças e adolescentes que estão em fase de crescimento e amadurecimento físico e psíquico. Hábitos inadequados de sono afetam o desempenho mental e físico, provocam sonolência diurna, alteram o humor e levam à maior predisposição a doenças. **Objetivos:** Sensibilizar educandos e educadores para a importância do sono, estimulando a reflexão sobre os fatores de risco à saúde pessoal e coletiva decorrentes dos hábitos de vida. **Métodos:** Cerca de 950 alunos e educadores de cinco escolas do Ensino Fundamental do município de Assis, SP, participaram do projeto. Os alunos visitaram uma exposição sobre o tema “sono e saúde” e realizaram dinâmicas nas quais foram discutidas questões relacionadas ao sono e alternativas para promoção de hábitos de sono saudáveis, considerando o cotidiano de cada pessoa. As atividades foram planejadas e executadas por seis estagiários, sendo um bolsista, supervisionados pela docente responsável. **Resultados:** Os visitantes mostraram boa receptividade à prática desenvolvida, sendo esta bem avaliada nos quesitos contentamento (90% dos estudantes), interesse pelo assunto (85%), aprendizado de novas informações (93%). Dentre as atividades realizadas, 25% dos visitantes gostaram particularmente das atividades lúdico-educativas, 19%, da apresentação oral e 23%, relataram ter gostado de todas as atividades sem distinção. A maioria dos visitantes valorizou o trabalho em grupo e sentiu-se estimulada a fazer com que sua equipe cumprisse os objetivos. Observamos que os estudantes reconheciam que a redução do sono, ou a sua ausência, era prejudicial, embora não conseguissem identificar as suas conseqüências para o bem estar físico e mental. Os adolescentes acreditavam que as características do sono eram as mesmas para todas as pessoas,

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis

<sup>2</sup> e-mail: [mandrade@assis.unesp.br](mailto:mandrade@assis.unesp.br)



desconhecendo as particularidades de cada indivíduo quanto ao "horário de funcionamento do corpo" e a quantidade de horas de sono necessária. A maioria dos alunos demonstrou surpresa quanto aos efeitos de determinadas substâncias, presentes na dieta, que alteram o sono, em especial, substâncias estimulantes e álcool. O projeto propiciou aos acadêmicos uma rica experiência prática, estimulando-os a criar estratégias ao trabalhar a educação para a saúde com grupos de adolescentes e a reinventar, a cada momento, essas estratégias, tendo em vista características de cada faixa etária e de cada escola. O projeto está sendo aprimorado e atenderá a estudantes de localidades próximas ao município de Assis. **Apoio:** PROEX.