

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - EXTENSÃO

**HIGIENE DO SONO E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA
FOP/UPE**

Marcela Carla Pereira Do Nascimento (marcela.cpnascimento@upe.br)

Laércio Guedes De Lima Júnior (laercio.junior@upe.br)

Tatianny Carneiro Fonseca (tatianny.cfonseca@upe.br)

Bruna Lopes Donato (bruna.donato@upe.br)

Georgia Pedrosa Falcão (georgia.pedrosa@upe.br)

Thays Flavia Assis De Oliveira Melo (thays.oliveiramelo@upe.br)

Maria Amylle Bezerra Dos Santos Silva (mariaamylle.silva@upe.br)

Isabela Maria Reis Moura Lippo Acioli (isabela.mrmlacioli@upe.br)

Anna Vitória Gomes Cavalcanti Nolasco (anna.cavalcantinolasco@upe.br)

Pollyana Menezes Duram De Lima (pollyana.menezes@upe.br)

Júlia Maria Lima De Castro (julia.mlcastro@upe.br)

Guilherme Ramos De Araújo Pereira (guilherme.ramosaraujo@upe.br)

Sandra Conceição Maria Vieira (sandra.vieira@upe.br)

Mônica Vilela Heimer (monica.heimer@upe.br)

Introdução: O sono é fundamental para a manutenção de todo o organismo. A baixa qualidade do sono exerce impacto substancial sobre o funcionamento integral do indivíduo, podendo comprometer processos cognitivos, afetar negativamente o comportamento e a regulação do humor, além de interferir no desenvolvimento neuropsicobiológico. Objetivo: Promover a conscientização de alunos, professores e funcionários da FOP sobre a importância da higiene do sono e os efeitos do sono de má qualidade na saúde integral e na qualidade de vida. Metodologia: Foi realizada uma ação presencial, de conscientização e orientação sobre higiene do sono entre os graduandos de odontologia da FOP. A ação foi dividida em dois momentos: inicialmente abordando individualmente os estudantes, professores e funcionários que passavam pelos corredores, orientando-os e entregando a eles cartilhas sobre higiene do sono. Em seguida, nas salas de aula, foram feitas rápidas orientações em grupos ressaltando a importância do sono para os estudos e todas as áreas da vida. Resultados: Foi disponibilizado um material objetivo, em linguagem acessível, que desmistificou questões sobre o sono entre os estudantes. Também foram divulgadas as redes sociais do projeto, ampliando o acesso a informações técnicas e científicas sobre sono e qualidade de vida, de forma interativa e compreensível para diferentes públicos. Conclusão: A ação alcançou mais de 200 participantes, incluindo alunos, professores e funcionários da FOP, proporcionando informações claras e práticas sobre a importância da higiene do sono para a promoção de uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: sono; adolescentes; saúde.