

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SONO NO PROCESSO
DE RECUPERAÇÃO DAS DROGAS:
UM PROJETO DE EXTENSÃO
ODS 3.5**

Gabriella Viviani G. Maia (Faculdade Serra Dourada), Joice Andreia Lazarin Milan (Faculdade Serra Dourada), Lesly Francelino (Faculdade Serra Dourada), Maria Clara Moreira Torres Palhares (Faculdade Serra Dourada), Maria Luiza Silva Percídio (Faculdade Serra Dourada), Sophia Coimbra Eskelsen (Faculdade Serra Dourada), Thais Cristine M. Castro Nobre (Faculdade Serra Dourada), Andrezza Thomé (Faculdade Serra Dourada), Vania Miranda (Faculdade Serra Dourada)

Em todo o mundo o uso de drogas é um grave problema social e de saúde pública e causa danos consideráveis ao indivíduo. Pessoas em recuperação de drogas experimentam insônia durante a abstinência, que se relaciona à ansiedade e depressão, alimentando o desejo pelas drogas, levando à recaída. Esse público costuma apresentar quadros de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático, que podem ser agravados pela insônia e tratar esse problema contribui para melhorar o bem-estar psicológico, a motivação e a capacidade de enfrentar os desafios do processo de recuperação. A higiene do sono, associada a práticas integrativas como a aromaterapia e a música, pode favorecer a melhora da qualidade do sono, contribuindo para o bem-estar e fortalecimento das estratégias de cuidado. Objetivou-se com esse trabalho relatar a experiência de um projeto de extensão voltado para a educação em saúde sobre a importância do sono no processo de recuperação da dependência química. Trata-se de um relato de experiência descritivo de natureza qualitativa, a partir de diagnóstico situacional e com abordagem sob a ecologia dos saberes. A prática foi desenvolvida no mês de maio de 2025, em uma comunidade que acolhe pessoas que desejam se recuperar da dependência química na cidade de Lorena -SP. Foram realizadas ações por meio de uma oficina prática sobre higiene do sono de pessoas através da implementação de práticas de educação em saúde que favorecem a mudança de hábitos, roda de conversa com a temática do sono por meio de ferramenta didática e favorecendo a participação ativa de todos. Em seguida, foi realizado a oficina de aromaterapia e musicoterapia, com músicas de frequências apropriadas para auxílio no sono, e por fim, meditação guiada com respiração diafragmática. Os participantes demonstraram interesse nas informações apresentadas e engajamento nas práticas realizadas. Observou-se a valorização das estratégias simples de autocuidado relacionadas ao sono, com relatos de que os recursos de aromaterapia e a música poderiam ser incorporados na rotina pessoal. A experiência possibilitou a sensibilização para a importância do sono na recuperação, além de promover vivências de cuidado humanizado e multiprofissional. Assim como o fortalecimento de vínculos sociais nos dependentes químicos e a compreensão sobre a importância do sono na recuperação das drogas. Conclui-se que o projeto se mostrou uma estratégia capaz de promover educação em saúde favorecendo o aprendizado sobre a importância do sono no processo de recuperação de drogas e

estimulando práticas acessíveis de higiene do sono. Além de reforçar a importância da extensão universitária na promoção da saúde e aproximação entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias; Higiene do Sono; Terapias Complementares