

DORMIR PARA VIVER MELHOR: SAÚDE, EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR.

Bruna Raila da Silva Carvalho (FACHUSC – bruna.psicologia2023@gmail.com)

Dan Vítor Vieira Braga (FACHUSC – bragadvv@gmail.com)

RESUMO: O projeto de extensão “Dormir para viver melhor: saúde, educação e bem-estar” foi desenvolvido na EREM Prof^ª Maurina Rodrigues dos Santos, em Salgueiro-PE, através da Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação (SECTI) de Pernambuco, com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância do sono e seus impactos na vida física, cognitiva e emocional de adolescentes. Partindo da compreensão de que o descanso adequado é essencial para o aprendizado e o equilíbrio psicológico, buscou-se romper com a ideia de que dormir é sinônimo de preguiça, ressaltando-o como um direito e uma necessidade vital. As atividades foram realizadas com 45 estudantes do 1º ano do Ensino Médio, por meio de debates orientados sobre os efeitos da privação de sono, aplicação de um questionário sobre hábitos noturnos e sobre a relevância da intervenção realizada e elaboração de um dia de conscientização do sono com os demais estudantes da escola. A partir dos resultados obtidos com o questionário aplicado, evidenciou-se que a maioria dos estudantes dorme menos do que o tempo recomendado para a faixa etária, indicando uma prevalência de privação de sono entre os participantes. Entre os principais fatores associados à privação de sono, destacaram-se a dificuldade para adormecer e o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, prática relatada por grande parte dos alunos e reconhecida como prejudicial à qualidade do sono. A intervenção mostrou-se eficaz ao despertar nos participantes uma maior compreensão sobre os impactos da higiene do sono em sua saúde e bem-estar, observando um interesse expressivo em adotar práticas noturnas mais saudáveis, seja de forma gradual ou imediata, evidenciando o potencial das ações educativas para estimular mudanças positivas nos hábitos cotidianos. O projeto demonstrou que a educação em saúde, quando aplicada de forma participativa, contribui para mudanças de comportamento e maior conscientização sobre a importância do descanso adequado. Discutir esse tema no ambiente escolar é uma estratégia eficaz de promoção da saúde mental, física e melhoria do desempenho acadêmico. O projeto reforça o papel da Psicologia na formação integral do estudante, ao incentivar o autocuidado, o equilíbrio emocional e a construção de hábitos saudáveis desde a adolescência.

Palavras-chave: adolescência; sono; psicologia escolar; autocuidado; extensão universitária.

SLEEPING TO LIVE BETTER: HEALTH, EDUCATION, AND WELL-BEING.

ABSTRACT: The extension project “Sleeping to Live Better: Health, Education, and Well-Being” was developed at EREM Prof^ª Maurina Rodrigues dos Santos, in Salgueiro, Pernambuco (PE), through the Pernambuco Secretariat of Science, Technology, and Innovation (SECTI). The project aimed to raise awareness about the importance of rest and its impact on the physical, cognitive, and emotional well-being of adolescents. Starting from the understanding, that adequate rest is essential for learning and psychological balance, the project sought to break the misconception that sleeping is synonymous with laziness, emphasizing instead that it is a right and a vital necessity. The activities involved 45 first-year high school students and included guided discussions on the effects of sleep deprivation, the application of a questionnaire about nighttime habits and the relevance of the intervention, and the organization of a Sleep Awareness Day for the rest of the school community. Based on the results of the questionnaire, it became evident that most students sleep less than the



amount recommended for their age group, indicating a high prevalence of sleep deprivation among participants. The main factors associated with poor sleep included difficulty falling asleep and the use of electronic devices before bedtime, a practice reported by many students and recognized as harmful to sleep quality. The intervention proved effective in raising students' awareness of the impact of sleep hygiene on their health and well-being, with many expressing an interest in adopting healthier nighttime habits, either gradually or immediately. This outcome highlights the potential of educational initiatives to foster positive changes in daily behaviors. The project demonstrated that health education, when applied in a participatory manner, contributes to behavior change and greater awareness of the importance of adequate rest. Addressing this topic within the school environment is an effective strategy for promoting mental and physical health as well as improving academic performance. Ultimately, the project reinforces the role of Psychology in the holistic development of students by encouraging self-care, emotional balance, and the formation of healthy habits from adolescence onward.

Keywords: adolescence; sleep; school psychology; self-care; university extension.