

## SONO DO ADOLESCENTE: AÇÃO EDUCATIVA EM AMBIENTE ESCOLAR PÚBLICO NO MUNICÍPIO DE GUANAMBI-BA

**Cauã Terto Souza De Azevedo<sup>1</sup>; Fabiula Ledo Araujo<sup>2</sup>; Gabriel Costa Moreira<sup>3</sup>; Gabriel Teixeira De Brito<sup>4</sup>; Gabriella Sousa Antunes Balieiro<sup>5</sup>; João Pedro Lustosa Brito<sup>6</sup>; João Lucas Santos De Oliveira<sup>7</sup>; Luanne Corrêa Frota<sup>8</sup>; Luistomé Primo Furtado Do Valle<sup>9</sup>; Luciana Dias Pimentel<sup>10</sup>**

1. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [cauazeved8@gmail.com](mailto:cauazeved8@gmail.com);
2. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [fabulaleara02@gmail.com](mailto:fabulaleara02@gmail.com)
3. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [gabrielcostak635@gmail.com](mailto:gabrielcostak635@gmail.com)
4. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [gabrielteixeirabrito2005@gmail.com](mailto:gabrielteixeirabrito2005@gmail.com)
5. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [gabriellaantunesb@gmail.com](mailto:gabriellaantunesb@gmail.com)
6. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [joapedrolustosabrito@gmail.com](mailto:joapedrolustosabrito@gmail.com)
7. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [lucas1000\\_smv@hotmail.com](mailto:lucas1000_smv@hotmail.com)
8. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [luiannefrota@gmail.com](mailto:luiannefrota@gmail.com)
9. Aluno do 3º Período do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi; E-mail: [luisfazenda1997@gmail.com](mailto:luisfazenda1997@gmail.com)
10. Professor(a) do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Guanambi – Afya Guanambi ; E-mail: [luciana.pimentel@afya.com.br](mailto:luciana.pimentel@afya.com.br)

**RESUMO:** O sono é um componente essencial para a manutenção da saúde física e mental, especialmente durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações biológicas e comportamentais. Alterações hormonais típicas dessa etapa modificam o ritmo circadiano, levando os adolescentes a dormirem mais tarde e a reduzirem o tempo total de sono. No entanto, observa-se que muitos jovens apresentam padrões inadequados de descanso, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e horários irregulares de sono, o que impacta negativamente o desempenho escolar, o humor e o sistema imunológico. Diante desse cenário, foi desenvolvida uma ação de educação em saúde com estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental II do Colégio Militar Municipal Josefina Teixeira de Azevedo, em Guanambi (BA), com o objetivo de promover boas práticas de sono. A intervenção, fundamentada em metodologias ativas de ensino-aprendizagem, incluiu dinâmicas participativas, uma dramatização inicial e um quiz interativo na plataforma Kahoot. Participaram 60 alunos, e os resultados demonstraram melhora significativa no conhecimento sobre higiene do sono, com redução dos erros de 41,7% para 8,3% entre o início e o final da atividade. A experiência evidenciou que ações educativas baseadas na participação e na ludicidade favoreceram a compreensão e o engajamento dos adolescentes na adoção de hábitos saudáveis de sono. Promover esse tipo de intervenção nas escolas contribui para o desenvolvimento integral dos jovens e para a construção de estilos de vida mais equilibrados.

**Descritores:** Saúde do adolescente; Hábitos do Sono; Educação em Saúde.

## INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico essencial para o desenvolvimento humano, especialmente na adolescência, fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e cognitivas. Nesse período, observa-se uma maior demanda de horas de sono para manutenção da saúde, do rendimento escolar e do equilíbrio psicossocial. A National Sleep Foundation recomenda que adolescentes durmam entre 8 a 10 horas por noite para garantir um bom funcionamento físico e mental (Hirshkowitz *et al.*, 2015). No entanto, diversos estudos apontam que adolescentes frequentemente apresentam hábitos de sono inadequados, caracterizados por horários irregulares, privação de sono e má higiene do sono, fatores que podem impactar negativamente no aprendizado, na atenção, no humor e na qualidade de vida (Beattie *et al.*, 2015).

No contexto escolar, tais dificuldades tornam-se ainda mais evidentes, visto que a rotina acadêmica exige concentração, memória e desempenho, que estão diretamente relacionados à qualidade do sono. Pesquisas mostram que a restrição do sono está associada à queda no desempenho cognitivo e acadêmico, além de maior vulnerabilidade a transtornos emocionais (Winsler; Becker; Kozma, 2015). Assim, a escola se configura como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas que promovam conscientização e adoção de práticas saudáveis de sono, considerando seu papel central na formação de hábitos de vida dos adolescentes (World Health Organization, 2021).

Dessa forma, o presente projeto de extensão tem como objetivo desenvolver atividades educativas em ambiente escolar, voltadas para adolescentes, com foco na promoção de hábitos saudáveis de sono, contribuindo para a formação integral dos estudantes e para a prevenção de agravos associados à privação e má qualidade do sono. Além disso, o projeto reforça o papel social da universidade ao aproximar o conhecimento científico da comunidade escolar e está alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial: ODS 3 (Saúde e Bem-Estar); ODS 4 (Educação de Qualidade); e ODS 10 (Redução das Desigualdades).

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente relato de experiência trata-se de um estudo descritivo-reflexivo de uma ação educativa vinculada ao componente de PIEPE III, desenvolvida por discentes do 3º período do curso de Medicina da AFYA Guanambi.

A intervenção foi estruturada em etapas sequenciais, com enfoque em ações educativas e participativas, fundamentadas em metodologias ativas de ensino-aprendizagem. Antes do início da discussão sobre as boas práticas de sono, visando entender o nível do conhecimento dos estudantes acerca do assunto, foi realizada uma encenação em que a trama da história envolvia um jovem às vésperas de uma prova importante. Ao final da dinâmica foram apresentados quatro desfechos distintos, devendo ser apontado pelos estudantes aquele mais adequado. Dentre os desfechos estavam: mexer no celular enquanto o tempo passa; escutar uma música relaxante e se deitar; assistir um pouco de televisão ou tomar um pouco de café e continuar estudando.

Após a dinâmica, foi ministrada uma palestra interativa sobre o tema “sono e saúde”, abordando a importância do sono para o desenvolvimento físico, mental e cognitivo, bem como os impactos da privação e da má qualidade do sono no desempenho escolar e no bem-estar geral. Durante a palestra, os alunos foram incentivados a participar ativamente por meio de questionamentos, relatos pessoais e discussões em grupo. Posteriormente, foram realizadas atividades lúdicas e dinâmicas educativas, voltadas à consolidação dos conteúdos apresentados de maneira atrativa e envolvente.

Entre as estratégias aplicadas, destacou-se o uso da plataforma digital Kahoot, que possibilitou a realização de um quiz interativo com perguntas relacionadas aos hábitos de sono. As turmas foram divididas em grupos e esses deveriam responder a alternativa que julgavam correta. Foram elaboradas 12 perguntas, sendo aplicadas as mesmas perguntas nas duas turmas.

A coleta de dados ocorreu de forma qualitativa e observacional, por meio da análise do engajamento dos alunos durante as atividades, de comentários espontâneos durante a roda de conversa e de registros realizados pelos autores do estudo. Além disso, foi realizada uma avaliação reflexiva final, na qual os estudantes foram convidados a expressar, verbalmente, suas percepções sobre o aprendizado obtido e possíveis mudanças de comportamento em relação aos hábitos de sono.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tarde do dia 23 de outubro de 2025 foi realizada uma ação de educação em saúde com estudantes do 8º ano do ensino fundamental II do colégio Militar Municipal Josefina Teixeira de Azevedo. Na ocasião, duas turmas do 8º ano do Ensino Fundamental II participaram das atividades propostas, a primeira turma com 25 alunos e a segunda com 35 alunos, totalizando 60 alunos participantes da intervenção.

Em relação a dinâmica inicial, a primeira turma escolheu a quarta opção: tomar um pouco de café e continuar estudando. A segunda turma escolheu a segunda opção: escutar uma música relaxante e se deitar. Diante do cenário apresentado pelo jovem da história, tendo em vista que um bom desempenho acadêmico está diretamente relacionado a boa noite de sono, a melhor opção seria a segunda: escutar uma música relaxante e se deitar. Diante disso, a estimava de erro foi de 41,7%.

Ao longo da palestra, representada nas figuras 1, 2 e 3 respectivamente, observou-se grande interesse dos alunos em relação ao conteúdo abordado, que participaram com relatos sobre suas rotinas de sono. O momento propiciou uma grande troca de conhecimentos entre os discentes do curso de Medicina e os alunos do 8º, que em meio as contribuições de ambas as partes contemplaram os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) proposto pela Agenda da ONU para 2030 previamente propostos para serem abordados, sendo eles o ODS 3 - Saúde e bem-estar, uma vez que a saúde está relacionada a adoção de boas práticas de sono, e a ODS 4 - Educação de Qualidade, visto que tratou-se de uma ação educativa desenvolvida em um ambiente escolar.

Um outro ODS alcançado durante a ação, foi o ODS 10- Redução das Desigualdades. As dinâmicas conseguiram incluir na discussão uma aluna de uma das turmas que necessitava de uma atenção especial, possibilitando sua integração à atividade. Tal medida, não só corroborou para a inclusão social da aluna no ambiente escolar, como também contribuiu para a formação profissional dos discentes do curso de medicina, uma vez que evidenciou a importância da empatia, da equidade e da humanização não só na prática clínica, mas em todas as esferas sociais.

**Fig 1.** Registro da palestra   **Fig 2.** Registro da palestra   **Fig 3.** Registro da palestra



Fonte: Autoria própria

Fonte: Autoria própria

Fonte: Autoria própria

Em relação aos resultados do quiz da plataforma Kahoot, na primeira turma os alunos erraram somente duas perguntas, conferindo um percentual de acerto de 83,3%. Na segunda turma o percentual de acerto foi de 100%. No total, a estimativa de erro nas 12 questões aplicadas na primeira turma foi de 16,7% e na segunda turma foi de 0%, valores estes que, em

contratase com o percentual de erro apresentado pelos alunos no início da intervenção, revela o resultado positivo da ação educativa sobre o conhecimento dos alunos acerca das boas práticas de sono. Ademais, o quiz da plataforma Kahoot foi acessado mais 10 vezes desde o dia da execução da ação educativa, como está representado na figura 4, o que reflete a importância do assunto e a abordagem das boas práticas de sono em outros ambientes e por outras pessoas.

**Fig 4.** Acessos ao quiz criado no Kahoot



Fonte: Autoria própria

A análise comparativa entre o desempenho inicial e final dos alunos evidenciou uma redução significativa nos índices de erro, o que reflete a efetividade da intervenção proposta. A utilização de metodologias ativas, como dinâmicas e o uso da plataforma Kahoot, mostrou-se uma estratégia eficiente para promover o aprendizado de forma lúdica e participativa. Além disso, o diálogo facilitou a compreensão sobre a influência do sono adequado na saúde e no desempenho acadêmico. Observou-se engajamento e interesse dos estudantes durante as atividades, favorecendo o processo de assimilação dos conteúdos.

Ao fim, foi distribuído um folheto contendo informações sobre como manter boas práticas de sono e um chaveiro temático como brinde, como mostram as figuras 5 e 6 respectivamente. Além do material educativo, apresentamos ao longo da discussão o Instagram do projeto (figura 7), visando manter a longitudinalidade da ação.

**Fig 5.** Folheto informativo



Fonte: Autoria Própria

**Fig 6.** Brindes distribuídos



Fonte: Autoria Própria

**Fig 7.** Instagram criado pela equipe



Fonte: Autoria Própria

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que ações de promoção da saúde voltadas para o sono são essenciais no ambiente escolar, pois contribuem para o bem-estar físico e mental dos adolescentes e para a melhoria de seu rendimento escolar. A continuidade e ampliação de iniciativas semelhantes, contemplando outras turmas e temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida dos estudantes é recomendada.

Além dos resultados positivos observados em curto prazo, destaca-se que as ações educativas realizadas em ambiente escolar se configuram como estratégias eficazes para a promoção de hábitos saudáveis de sono entre os adolescentes. O trabalho destaca a importância da inserção contínua de projetos de educação em saúde nas escolas, fortalecendo a parceria entre universidade e comunidade e promovendo práticas preventivas desde a adolescência.

Do ponto de vista acadêmico, esta experiência reforça a relevância do ensino baseado em extensão universitária, permitindo aos discentes aplicar o conhecimento teórico em contextos reais e desenvolver competências humanizadas na prática médica.

Por fim, o estudo se mostra um importante ponto de partida para futuras pesquisas sobre a relação entre hábitos de sono e desempenho escolar, bem como sobre a efetividade de estratégias educativas na modificação de comportamentos em saúde. Assim, evidencia-se o potencial deste tipo de intervenção para inspirar novas ações e investigações voltadas à promoção da qualidade do sono e vida mais saudável e equilibrada entre adolescentes.

## REFERÊNCIAS

- HIRSHKOWITZ, Max *et al.* National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, v. 1, n. 1, p. 40–43, 2015.
- BEATTIE, Luci *et al.* Daily lie downs: time in bed, rest, and academic performance in adolescence. *Sleep Medicine*, v. 16, n. 5, p. 646–652, 2015.
- WINSLER, Adam; BECKER, Daniel; KOZMA, Wesley. Parenting, adolescent sleep, and academic performance. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 44, p. 362–377, 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Acesso em: 1 set. 2025.