

A HIGIENE DO SONO COMO ESTRATÉGIA PARA O DESENVOLVIMENTO DA SAÚDE INFANTOJUVENIL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alice Silva Grigório¹

Alícia Silva Dantas²

Francisca Kely Pereira da Silva Leandra³

Francisco Felipe Dantas de Lima⁴

Maria Vitória Bezerra Souza⁵

Samilly Batista de Oliveira⁶

Angélica Isabely de Moraes Almeida⁷

Introdução: Na infância, os distúrbios do sono são comuns e afetam até 30% das crianças em idade escolar, impactando não apenas o desenvolvimento infantil, mas também a rotina familiar e a qualidade de vida (HALAL, 2014). Fatores como uso excessivo de telas, rotinas irregulares e estímulos inadequados antes de dormir contribuem para esses problemas. A higiene do sono, baseada em práticas saudáveis e rotinas consistentes, é uma estratégia eficaz para melhorar o sono e o bem-estar infantojuvenil (BATHORY, 2017). Nesse contexto, a Enfermagem exerce papel fundamental ao orientar famílias, especialmente em comunidades vulneráveis, promovendo saúde e prevenção. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de extensão universitária desenvolvida por discentes de Enfermagem com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, sobre a promoção da higiene do sono como estratégia para o desenvolvimento infantojuvenil saudável. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por estudantes de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri (URCA), durante ação de extensão sobre higiene do sono, no dia 28 de junho de 2024. A atividade ocorreu no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS III) Idamá Lima Pereira, em Iguatu-CE, com 12 crianças e adolescentes de 7 a 14 anos em situação de vulnerabilidade social. Foram utilizados materiais lúdicos para representar objetos que

¹Universidade Regional do Cariri, e-mail: alice.silvagrigorio@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, e-mail: alicia.silva@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, e-mail: francisca.kely@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, e-mail: felipe.dantas@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, e-mail: mariavitoria.bezerra@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, e-mail: samilly.oliveira@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, e-mail: angelica.almeida@urca.br

prejudicam o sono, como TV e celular, além de brinquedos que estimulam atividades saudáveis.

Resultados: A atividade iniciou com perguntas sobre as rotinas de sono das crianças. Em seguida, foi realizada uma roda de conversa abordando os hábitos que afetam negativamente o sono, como alimentação inadequada, estresse, uso de telas e falta de horários regulares. Foram apresentadas alternativas saudáveis, como a prática de brincadeiras que desenvolvem cognição e coordenação motora. As crianças participaram ativamente de jogos como dominó, bambolê e corda. Essa vivência reforçou o papel da enfermagem na promoção da saúde de forma lúdica e acessível, especialmente com o público infantil. Ao conectar teoria e prática em um ambiente interativo, foi possível sensibilizar as crianças sobre a importância de hábitos saudáveis, despertando o senso de autocuidado desde cedo. A ação também destacou o potencial transformador da educação em saúde em contextos de vulnerabilidade social, contribuindo para a formação de adultos mais conscientes e saudáveis no futuro. **Conclusão:** A experiência evidenciou a importância da higiene do sono para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Observou-se a presença de hábitos inadequados, como uso excessivo de eletrônicos e rotinas irregulares, impactando o sono e o comportamento. A ação permitiu orientar famílias e promover práticas saudáveis, destacando o papel da Enfermagem na educação em saúde e na prevenção de distúrbios do sono desde a infância.

Descritores: Higiene do Sono; Educação em Saúde; Desenvolvimento Infantil.

Referências

BATHORY, E.; TOMOPOULOS, S. Sleep regulation, physiology and development, sleep duration and patterns, and sleep hygiene in infants, toddlers, and preschool-age children.

Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, v. 47, n. 2. 2017.

BEONG. **Higiene do sono para crianças: 7 dicas para criar rotinas eficazes**. 2024.

Disponível em: <https://beong.tech/higiene-do-sono-para-criancas-7-dicas-para-criar-rotinas-eficazes/>. Acesso em: 30 jul. 2024.

HALAL, C. S.; NUNES, M. L. Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 90, n. 5. 2014.

¹Universidade Regional do Cariri, e-mail: alice.silvagrigorio@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, e-mail: alicia.silva@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, e-mail: francisca.kely@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, e-mail: felipe.dantas@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, e-mail: mariavitoria.bezerra@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, e-mail: samilly.oliveira@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, e-mail: angelica.almeida@urca.br

PUCRS. **Organização e higiene do sono na infância e adolescência.** Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2024. Disponível em: https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/15650/2/Organizacao_e_higiene_do_sono_na_infancia_e_adolescencia.pdf. Acesso em: 30 jul. 2024.

¹Universidade Regional do Cariri, e-mail: alice.silvagrigorio@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, e-mail: alicia.silva@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, e-mail: francisca.kely@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, e-mail: felipe.dantas@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, e-mail: mariavitoria.bezerra@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, e-mail: samilly.oliveira@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, e-mail: angelica.almeida@urca.br