

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** O SONO COMO MATRIZ PEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Relatoria:** Isaiany Anália Vasconcelos Bezerra  
Analice da Silva  
**Autores:** Paulo Raimundo Alves  
Tamara Oliveira de Medeiros  
Ivânia Raquel Medeiros da Nóbrega  
**Modalidade:** Comunicação coordenada  
**Área:** Formação, Educação e Gestão em Enfermagem  
**Tipo:** Relato de experiência  
**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O sono é um estado fisiológico complexo e indispensável para o funcionamento adequado do organismo humano, pois ele é responsável pela harmoniosa concentração, consolidação das memórias, reparo de energia diária, entre outros, (CARVALHO et.al 2013). Além disso, quando se está com um sono diário apropriado, o corpo responde de forma satisfatória e equilibrada, permitindo o ser humano a usufruir de benefícios nos aspectos emocionais, biológicos, intelectuais, sociais e psicológicos, (SEIXAS, 2009). **OBJETIVO:** Discutir a importância do sono na adolescência entre alunos do ensino fundamental de escolas públicas municipais. **METODOLOGIA:** A experiência se deu por meio de uma aula, sobre o sono na adolescência, ministrada por alunos do 7º período do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. **RESULTADOS:** A aula foi dada no dia 18/11/2022 e dividida em 3 momentos. Os momentos foram realizados de forma dinâmica com o uso de metodologias ativas a cada jogo educativo. No 1º momento foi explanado o assunto, intercalando a apresentação com alguns vídeos e com estudos de caso para os alunos resolverem. No 2º momento foi realizada a dinâmica “mural com papéis, onde separou-se a turma em grupos e duplas (a depender da quantidade de alunos); Após isso, iniciou-se a dinâmica, que teve como base o contexto da brincadeira “pique-esconde”, na qual escondemos alguns papéis com palavras neles, relativas ao tema abordado, pela escola e eles fizeram uma caça ao tesouro. À medida que encontraram os papéis, foram anexando no mural separadamente e depois explicaram o que haviam entendido sobre a junção das palavras. No 3º momento foi realizada a dinâmica “torta na cara”, que serviu como um feedback, na qual foram elaboradas afirmações que podiam ser “verdadeiro” ou “falso”. A dinâmica foi feita em rodadas e, em cada uma dessas rodadas, 2 alunos disputaram para ver quem acertaria. Quem puxasse o sino primeiro, teria a oportunidade de responder. Se acertassem, ganhavam o direito de dar uma torta na cara de seu oponente. Se não aceitassem, levariam uma torta na cara. **CONCLUSÃO:** De acordo com o que foi exposto, notou-se que as intervenções causaram um impacto positivo com relação à influência do sono na aprendizagem dos adolescentes. Com isso, percebeu-se, ao longo dos momentos, a desinformação dos alunos sobre uma qualidade de sono adequada e sobre o impacto do mesmo na condição da aprendizagem.