

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** AÇÃO EDUCATIVA SOBRE SONO DE QUALIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Lara Rebeca Marcelino do Carmo  
Elias Afonso André Miguel

**Autores:** Angelina Germana Jones  
Anne Fayma Lopes Chaves  
Carlos Henrique Lopes Pinheiro

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** Com as exigências da vida acadêmica, frequentemente estudantes universitários têm a perda do sono reparador. Tal fato gera alterações no desempenho cognitivo, afetando memória, raciocínio e tomada de decisões. **OBJETIVO:** Relatar a experiência sobre ação educativa acerca de qualidade do sono em estudantes universitários. **MÉTODO:** Trata-se de estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado em residência universitária no município de Redenção/Ceará em junho de 2024, tendo a ação educativa dividida em dois momentos. No primeiro momento, houve a explanação de tópicos sobre sono e sua importância, hábitos saudáveis para sono reparador e distúrbios do sono. No seguinte momento, foi realizada roda de conversa, na qual os participantes tiveram liberdade para compartilhar experiências, opiniões e dúvidas. Ao final, foi distribuída aos estudantes uma cartilha educativa desenvolvida pela Associação Brasileira do Sono (ABS), em que se apresentava informações sobre higiene do sono para melhora da qualidade de vida. Os dados da intervenção educativa foram analisados por meio da leitura do diário de campo. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Participaram da ação cinco universitários de universidade federal, com idade entre 22 e 29 anos, que cursavam cursos nas áreas de Ciências Exatas e Natureza, Humanidades e Engenharia. Desde o início, o grupo mostrou-se disposto a ouvir sobre a temática, permanecendo atentos no momento de explanação e abertos a compartilhar suas experiências na roda conversa. A maioria mostrou ter conhecimento sobre o assunto, sabendo da importância, os fatores que contribuíam e interferiam no sono de qualidade. Entretanto, relataram ser difícil implementar os cuidados na rotina devido à grande demanda exigida pelas atividades acadêmicas. Ao ouvir cada depoimento e utilizando o conteúdo disposto na cartilha, a equipe tentou planejar em conjunto dos participantes, maneiras de contornar as dificuldades e aderir a bons hábitos de sono de acordo com suas realidades. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Pode-se perceber que, apesar de apresentarem conhecimento sobre o assunto, os universitários ainda encontravam muitos obstáculos para a implementação dos bons hábitos de sono devido à sobrecarga associada a universidade. Neste sentido, vê-se relevante o investimento em ações de acompanhamento e aconselhamento desses estudantes voltadas para esse tópico, a fim de permitir que melhorem sua qualidade de vida e aproveitem plenamente o período universitário.