



Investigador Responsável: Maria Odete Pereira Amaral
Duração: 10 anos

Membros da equipa

Maria Odete Pereira Amaral
Paula Carvalho
Sónia Patrícia Teixeira da Silva Alves

O Projeto Dormir Para Bem Sorrir é um projeto de intervenção comunitária com o objetivo principal de capacitar as crianças, encarregados de educação e comunidade escolar sobre a importância do sono, de uma boa higiene do sono, possibilitando assim a redução dos problemas associados aos maus hábitos de sono. Este projeto surgiu da preocupação dos profissionais da Equipa Local de Saúde Escolar (ELSE) de Tondela com a qualidade do sono das crianças do 1º ciclo do ensino básico e de investigações realizadas conjuntamente com a Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) que permitiram o levantamento de necessidades. Assim, as entidades promotoras do projeto são a ESSV e a ELSE de Tondela.

Um sono inadequado associa-se ao aparecimento de problemas em saúde, tais como défice de atenção, hiperatividade, irritabilidade, alterações do humor, dificuldade na aprendizagem, comportamentos de risco e obesidade, entre outros. As medidas de higiene do sono agrupam um conjunto de hábitos que facilitam o início e a continuidade do sono.

Este projeto compreende uma investigação-ação de implementação longitudinal, durante um ano letivo com avaliação intermédia e final e redefinição se necessário, assente num conjunto de intervenções direcionadas para a promoção da saúde escolar e bem-estar e prevenção de problemas associados aos maus hábitos de sono em crianças em idade escolar. Pois a qualidade do sono é essencial para o bem-estar do indivíduo, família e comunidade e influenciador na recuperação e funcionamento do organismo. Dormir é uma necessidade fisiológica de qualquer ser humano e o ideal é que os bons hábitos comecem a ser desenvolvidos na infância. Os problemas relacionados com o sono são transversais a todas as etapas do ciclo vital. Desta forma, torna-se evidente a necessidade de intervir desde o início do ciclo vital com o objetivo de melhorar os hábitos de sono e aumentar os ganhos em saúde. A escola é considerada um espaço de formação e aprendizagem, onde as crianças e jovens passam grande parte do seu tempo, é um meio privilegiado para a abordagem de intervenções preventivas através da elaboração e implementação de projetos de educação para a saúde. De acordo com o Programa Nacional de Saúde Escolar da DGS (2015), a escola “desempenha um papel primordial no processo de aquisição de estilos de vida, que a intervenção da saúde escolar, dirigida ao grupo das crianças e dos jovens escolarizados, pode favorecer, ao mesmo tempo que complementa a prestação de cuidados personalizados”.

A população alvo deste projeto são as crianças do 1º ciclo e engloba 6 sessões realizadas com dinâmicas ativas. As sessões têm a seguinte designação - 1ª sessão “O sono é teu amigo?”; 2ª “Está na hora de dormir para bem sorrir”; 3ª “Uma boa noite de sono, para um dia cheio de energia!”; 4ª “Jogo da Glória do sono”; 5ª “Sono - um caminho para a alegria!” (realizámos uma sessão de Yoga do Riso) e 6ª Intervenção: “A arte no bem dormir ... É tão bom dormir bem!” incluindo crianças, encarregados de educação e comunidade escolar. A 2ª sessão inicia-se com a música “Uma Noite Encantada” escrita e criada por crianças do 6º ano da Escola E.B. 2/3 do Caniço, Madeira com



orientação do Professor de Música Luís Carmo e com a colaboração da Professora de Português Sandra Batista. A fase piloto do projeto decorreu no ano letivo 2021/2022 numa escola de Tondela com crianças do 1º ano, 1º Ciclo. No final desta edição realizou-se a avaliação do projeto. No presente ano letivo, 2022/2023 está a ser implementado em duas escolas.