

VOCÊ TROCA SONO POR TELA... E PERDE TUDO!!

Marta Régia Machado de Lima

Alice Fantino Carvalho

DOI: 10.47094/978-65-284-0526-8/5**RESUMO**

O projeto Você troca sono por tela... e perde tudo!! aborda os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no período noturno sobre a saúde e o desempenho escolar de adolescentes. A pesquisa busca conscientizar os estudantes sobre a importância da melatonina para a qualidade do sono e os prejuízos causados pela exposição à luz das telas antes de dormir. O estudo será desenvolvido em ambiente escolar por meio de pesquisa bibliográfica, aplicação de questionários e ações educativas, como palestras, rodas de conversa e produção de materiais informativos. Espera-se que a intervenção contribua para a redução do tempo de uso de telas à noite, promovendo melhorias na qualidade do sono, na memória, na concentração e no aprendizado, além de incentivar hábitos saudáveis e o bem-estar dos jovens.

Palavras-chave: Melatonina; Sono; Uso de telas; Adolescentes; Saúde escolar.