



Projeto dormindo bem: Relato de experiência

Vanessa Silva Dantas^{1,2}, Ellen Mylena Feitoza Dias^{1,3}, Gisely Mazê de Oliveira Alves^{1,4}, Bárbara Emanuele Matias Costa^{1,5}, Gerlane Karla Bezerra Oliveira Nascimento^{1,6}

Resumo: O sono é um processo fisiológico fundamental para a vida humana, podendo impactar no bem-estar físico e mental além de possuir função biológica em aspectos como a consolidação da memória, conservação e restauração de energia. Tendo em vista a relevância do tema, é de grande importância divulgar e realizar ações que possibilitem o acesso da população a informações e impulsionamento da qualidade do sono. O objetivo deste trabalho é descrever a experiência de um projeto de extensão sobre distúrbios do sono, realizado em ambiente virtual e de modo presencial, em um período que englobou a fase da pandemia gerada pelo COVID-19. O ambiente virtual utilizado foi a mídia social *Instagram*® por meio de postagens informativas de imagens, *lives* e vídeos sobre diversos aspectos relacionados às alterações do sono. De maneira presencial, o projeto desenvolveu eventos científicos e atendimentos focados no tratamento dos distúrbios respiratórios do sono em parceria com o Ambulatório do Sono de uma instituição de ensino superior federal sergipana. Mais de 100 pessoas foram atendidas anualmente durante os oito anos de projeto e mais de 2.000 pessoas interagiram virtualmente via rede social. As ações desenvolvidas por meio do projeto de extensão Dormindo Bem resultaram em um expressivo impulsionamento da promoção em saúde e prevenção de alterações do sono.

Palavras-chave: Sono; Extensão Universitária; Promoção da Saúde

Sleeping well project: Experience report

Abstract: Sleep is a fundamental physiological process for human life, which can impact physical and mental well-being in addition to having a biological function in aspects such as memory consolidation, energy conservation, and restoration. Given the topic's relevance, it is essential to publicize and carry out actions that enable the population to access information and improve sleep quality. This work aims to describe the experience of an extension project on sleep disorders, carried out in a virtual environment and person, during a period that included the pandemic phase generated by COVID-19. The virtual environment was the social media *Instagram*® through informative posts of images, *lives*, and videos on various aspects of sleep changes. In-person, the project developed scientific events and services focused on treating sleep-disordered breathing in partnership with the Sleep Clinic of a federal higher education institution in Sergipe. Over 100 people were served annually during the eight years of the project, and more than 2,000 people interacted virtually via social media. The actions developed through the Sleeping Well extension project significantly boosted health promotion and prevention of sleep disorder.

Keywords: Sleep; University Extension; Health Promotion

*Originais recebidos em
21 de julho de 2023*

*Aceito para publicação em
17 de fevereiro de 2024*

1
Universidade Federal de Sergipe (UFS),
Lagarto-SE, Brasil

2
<http://orcid.org/0000-0002-8408-6053>
(autora para correspondência)
vanessadantt@gmail.com

3
<http://orcid.org/0009-0000-4274-337X>

4
<http://orcid.org/0009-0009-6440-1413>

5
<http://orcid.org/0009-0001-6708-5286>

6
<http://orcid.org/0000-0001-6919-1579>

Introdução

O sono desempenha um papel fundamental na restauração dos sistemas fisiológicos necessários para a sobrevivência humana. É uma dimensão essencial para qualificar a saúde, representando um padrão de sono-vigília adaptado às necessidades individuais, sociais e ambientais, capaz de proporcionar bem-estar físico e mental (Buisse, 2014). Os ciclos de sono-vigília são regulados por influências hormonais e neurais, tornando o sono uma função biológica essencial para a consolidação da memória, a visão binocular, a regulação da temperatura corporal, a conservação e restauração de energia, e a revitalização do metabolismo energético cerebral (Fattinger et al., 2017).

Sendo uma necessidade humana básica, o sono é um dos temas mais relevantes no âmbito da saúde, pois fortes evidências apontam que sua privação e os seus distúrbios afetam processos metabólicos e inflamatórios, com amplos impactos negativos à saúde (Lessa, 2020). A má qualidade e insuficiência do sono estão correlacionadas com a manifestação de diversas patologias, tais como obesidade, distúrbios psiquiátricos, hipertensão arterial e diabetes (Murillo et al., 2017).

Dentre os Distúrbios Respiratórios do Sono (DRS) incluem-se o Ronco e a Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), tanto em crianças como em adultos, onde a atuação fonoaudiológica se destaca em eficiência nos âmbitos da promoção em saúde, prevenção de doenças e tratamento (Sovinski, 2018). A fonoaudiologia do sono é uma área da Motricidade Orofacial, que é voltada ao estudo, pesquisa, prevenção, avaliação, diagnóstico, desenvolvimento, habilitação, aperfeiçoamento e reabilitação dos aspectos estruturais e funcionais das regiões orofaciais e cervicais (Lopes Filho, 2013).

A proposta de intervenção fonoaudiológica está voltada a terapia miofuncional dos músculos que compõe a região da orofaringe, propiciando ganho de tônus para evitar o colapso e vibração dessa área, bem como a adaptação de indivíduos que utilizam da Pressão Positiva Contínua de Vias Aéreas superiores (CPAP). Ademais, o fonoaudiólogo irá realizar orientações pertinentes para a correta higiene do sono, além de encaminhar aos demais profissionais da área, para o cuidado integral do paciente (Drager et al., 2018).

Além dos aspectos fonoaudiológicos, os distúrbios de sono estão diretamente relacionados a diversas condições clínicas, sendo capazes de afetar todos órgãos e sistemas do corpo humano. As múltiplas consequências não se limitam ao período em que estamos dormindo, causando repercussões durante a vigília, contribuindo para o surgimento de muitas doenças que afetam a qualidade de vida (Drager et al., 2018).

Uma noite de sono eficiente possui grande importância e está correlacionada a diminuição de doenças cardiovasculares e diabetes, fortalecimento do sistema imunológico, liberação de hormônios envolvidos na manutenção do peso corporal, regulação do humor, diminuição do estresse e consolidação da memória, ganhos no foco e concentração, além de reduzir acidentes laborais e automobilísticos (Associação Brasileira do Sono et al., 2023).

Atividades de Extensão Universitária possibilitam impactos positivos ao oferecer informações relevantes para a população e para os graduandos envolvidos nas atividades. Projetos de extensão na área da saúde possibilitam melhora na qualidade de vida (Silva et al., 2019). Além de atos presenciais, com a pandemia da COVID-19, momento em que o distanciamento social foi necessário, diversos projetos foram expandidos para o meio virtual, com utilização de redes sociais para oferta de informações (Cardoso et al., 2021).

O presente trabalho possui como objetivo descrever as ações de um projeto de extensão universitária ativo desde 2015, de realização virtual e presencial, cujo foco são os distúrbios respiratórios do sono e a intervenção fonoaudiológica.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, das ações desenvolvidas em um projeto de extensão universitária intitulado “Dormindo Bem”, vinculado ao Ambulatório do Sono da Universidade Federal de Sergipe (UFS) do Campus Lagarto. A promoção em saúde e prevenção de doenças relacionadas ao sono são os focos do projeto, alcançados por meio da disseminação de informações por mídia digital e execução de atendimentos ambulatoriais ao público com queixas respiratórias associadas ao sono.

O projeto foi idealizado e iniciado no ano de 2015, sendo renovado a cada ano e segue ativo até os dias atuais, sofrendo adaptações no período da pandemia ocasionada pela COVID-19. Ao longo desse tempo participaram como membros executores das ações cerca de 50 graduandos em Fonoaudiologia, 6 residentes da área hospitalar, 7 docentes e 5 fonoaudiólogos egressos da UFS.

O projeto é delineado por etapas, podendo ser divididas em presencial e virtual. A etapa inicial, presencial e ministrada pela orientadora, é constituída pela capacitação dos discentes de Fonoaudiologia sobre temáticas relacionados ao sono, além da capacitação prática com discussões e aprimoramento do assunto. Posteriormente, através do Ambulatório do Sono, os discentes realizaram os atendimentos às pessoas da comunidade que possuíam queixas em relação ao seu sono, uma vez por semana, no período da tarde. Ainda, na modalidade presencial, houve as realizações de eventos científicos e multidisciplinares sobre o sono, que ocorriam uma vez ao ano em forma de palestras para todos os discentes da Universidade.

Na etapa virtual foi desenvolvida e gerenciada uma página no *Instagram* (@dormindobem_), que impulsionou conteúdos sobre alterações do sono com o intuito de informar e orientar sobre a temática e a atuação fonoaudiológica. Através da página digital do projeto, o assunto foi sendo disseminado em postagens que ocorriam duas vezes por semana, com temáticas diferentes sobre o sono, a apneia e suas consequências, se não tratadas.

Relato de Experiência

Com os oito anos de ações do projeto, foram realizados mais de 100 atendimentos anuais e mais de 2.000 pessoas foram alcançadas virtualmente com a conta do *Instagram* (Figura 1). O perfil do público alcançado em ambiente virtual é ilustrado na Figura 2. Os estudantes da extensão foram capacitados sobre a temática do projeto, bem como a atuação na intervenção fonoaudiológica, com encontros presenciais e remotos. Foram realizadas reuniões com temáticas como fisiologia do sono, apneia do sono e ronco, higiene do sono e terapia miofuncional orofacial. Além disso, os estudantes buscavam atualizações constantemente em artigos e materiais científicos sobre o tema das atividades de extensão.



Figura 1. Logo do Projeto de Extensão da Dormindo Bem.

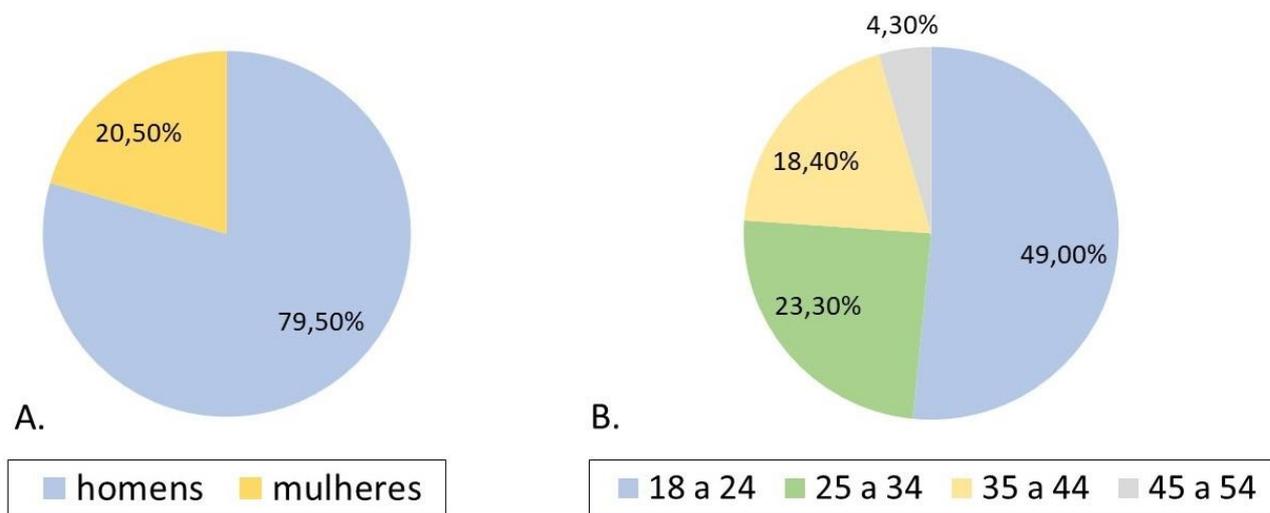


Figura 2. Público alcançado de maneira virtual: A. percentual de gênero; B. proporção das diferentes faixas etárias.

Nos últimos dois anos e meio, entre dezembro de 2021 e maio de 2023, o perfil na plataforma digital publicou 114 *posts*, incluindo nesse número 31 *Reels* e 83 publicações de conteúdos informativos sobre o sono, além de mais de 670 *stories*. Registrou-se cerca de 17.157 impressões, 1.860 contas alcançadas, 401 comentários, 2257 curtidas nas publicações, 260 compartilhamentos de *post*, mais de 221 *posts* salvos, com o número atual de 1.857 seguidores acompanhando o perfil. Os extensionistas desenvolveram materiais para o *Instagram* envolvendo temas variados, como: insônia, senescência e sono, sono e memória, ronco e apneia obstrutiva do sono. Os materiais foram desenvolvidos pelos alunos, tendo como base evidências científicas, e foram corrigidos pela orientadora. Os conteúdos foram desenvolvidos com diferentes estratégias da rede social: *Story, Feed, Reels, IGTV e Lives* (Figura 3), e buscavam alcançar os públicos adolescentes, adultos e idosos.

No ambulatório, as atividades desenvolvidas consistiram em triagens, avaliações estruturais e funcionais, orientações e terapias miofuncionais. Os atendimentos aconteciam semanalmente durante o turno vespertino, com duração média de 30 a 45 minutos, com os terapeutas capacitados sob supervisão da orientadora. Os pacientes eram submetidos a aproximadamente a 10 sessões e orientados a realizar os exercícios diariamente em casa. Os horários foram escolhidos de forma que se adequassem à rotina da pessoa com queixa. Houve o cuidado de garantir a privacidade desses indivíduos, minimizando as interferências externas, e cada um foi atendido de modo individual e em ambiente reservado.

Foram realizados oito eventos do Simpósio do Sono, de maneira anual, planejados pelos discentes e a orientadora. Os eventos foram realizados com o propósito de impulsionar informações científicas sobre o tema e possibilitar debates com outros profissionais de outras áreas como Odontologia, Medicina e Fisioterapia, visando a importância do apoio multidisciplinar na vida do paciente. Durante a conjuntura pandêmica, o evento aconteceu de maneira remota via *Google Meet*. Foram organizadas apresentações de trabalhos científicos, palestras com profissionais do sono e debates multiprofissionais. Os eventos foram divulgados em mídias sociais e contou com a participação de alunos de diferentes cursos da área da saúde da Universidade Federal de Sergipe e outras instituições.

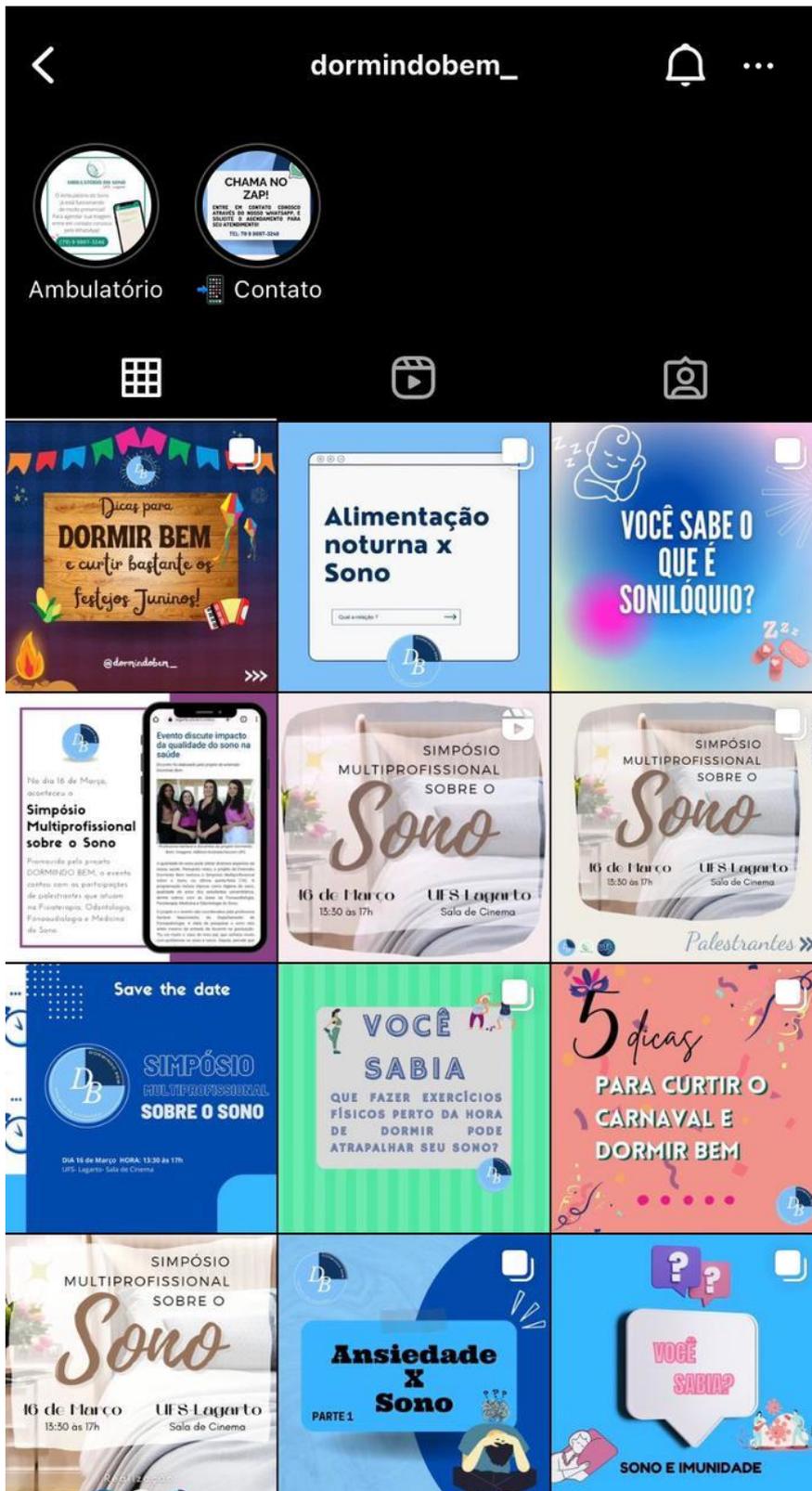


Figura 3. Imagem de Feed do perfil do *Instagram*@ @dormindobem_

Na Tabela 1 é possível observar dados sobre os oito anos de funcionamento do projeto. Vale ressaltar que alguns discentes da graduação, residentes, docentes da instituição, docentes externos e fonoaudiólogos renovaram a participação, tendo vínculo por mais de um ano.

Tabela 1. Informações sobre ações e quantitativo de participantes do projeto ao longo dos anos.

Ano	Ações	Discentes da graduação	Residentes	Docentes da instituição	Docentes externos	Fonoaudiólogos
2015	Formação do grupo de estudos sobre ronco e apneia do sono "GERAS" (Capacitação discente, ciclo de palestras e estudos de casos clínicos)	8	0	2	2	1
2016	Continuação do GERAS e criação do projeto de extensão DORMINDO BEM (Capacitação discente, atendimento ambulatorial a pacientes e ações de educação em saúde via promoção e prevenção). Pacientes atendidos no ano (entre triagens, orientações e terapias) = 160	7	2	1	2	1
2017	Continuação do GERAS e renovação do projeto de extensão DORMINDO BEM (Capacitação discente, atendimento ambulatorial a pacientes, ações de educação em saúde via promoção e prevenção, construção e apresentação de resumos para congressos). Pacientes atendidos no ano (entre triagens, orientações e terapias) = 120	7	2	7	2	1
2018	Continuação do GERAS (Capacitação discente, ciclo de palestras, estudos de casos clínicos e ações de promoção em saúde com o público em geral). Público alcançado no ano (via ações) aproximadamente 200	10	1	2	1	1
2019	Continuação do GERAS (Capacitação discente, ciclo de palestras, estudos de casos clínicos e ações de promoção em saúde com o público em geral). Público alcançado no ano (via ações) aproximadamente 200	10	1	2	1	1
2020	Continuação do GERAS e reestruturação do projeto de extensão DORMINDO BEM que passou a ser virtual via @dormindobem_ (Capacitação discente, oferta de informações com foco na educação em saúde via promoção e prevenção, construção e apresentação de resumos para congressos). Público alcançado no ano (via rede social) aproximadamente 2000	7	0	1	1	1
2021	Renovação do projeto de extensão DORMINDO BEM - ainda virtual via @dormindobem_ (Capacitação discente, oferta de informações com foco na educação em saúde via promoção e prevenção, construção e apresentação de resumos para congressos). Público alcançado no ano (via rede social) aproximadamente 2000	12	0	1	1	1
2022	Reestruturação do projeto de extensão DORMINDO BEM que passou a ser híbrido -virtual via @dormindobem_ e presencial com atendimento ambulatorial (Capacitação discente, oferta de informações com foco na educação em saúde via promoção e prevenção, construção e apresentação de resumos para congressos, criação do Ambulatório do Sono da UFS-Lagarto, atendimento ambulatorial ao público em geral). Público alcançado no ano (via rede social) aproximadamente 2000; pacientes triados e atendidos em terapia fonoaudiológica = 30.	10	0	4	1	1
2023	Continuação do projeto de extensão DORMINDO BEM de forma híbrida - virtual via @dormindobem_ e presencial com atendimento ambulatorial (Capacitação discente, oferta de informações com foco na educação em saúde via promoção e prevenção, construção e apresentação de resumos para congressos, atendimento ambulatorial ao público em geral). Público alcançado no ano (via rede social) aproximadamente 2000; pacientes triados e atendidos em terapia fonoaudiológica = 30.	10	0	5	1	1
TOTAL	Público virtual ≈ 8.000; atendimentos presenciais ≈ 740	65	6	7	2	4

Os locais de ações do projeto aconteciam em plataformas virtuais e na Universidade Federal de Sergipe, Campus Universitário Prof. Antônio Garcia Filho, localizada na cidade de Lagarto. Algumas dificuldades consistiram em falta de informações da população sobre os riscos ocasionados pelos distúrbios do sono; pouca adesão e comprometimento com a intervenção fonoaudiológica; impactos da COVID-19 nos encontros presenciais durante o tempo pandêmico; e limitação nos espaços da universidade para os atendimentos ambulatoriais.

Os extensionistas tiveram a oportunidade de conhecer mais sobre distúrbios do sono e a atuação fonoaudiológica, possibilitando, assim, adquirir informações para a prática acadêmica e profissional, bem como desenvolver conhecimentos e atendimentos para a população, tanto universitária quanto externa.

Discussão

Alunos envolvidos, universitários da instituição em que o projeto foi realizado, bem como público externo da universidade, foram beneficiados com ações sobre o sono. Tendo em vista a importância de discutir sobre o sono com a população, o projeto alcançou diversas pessoas e contribuiu com a qualidade do sono dos indivíduos. De acordo com relatos dos extensionistas, o projeto possibilitou impulsionamento de conhecimentos importantes sobre a atuação fonoaudiológica em distúrbios do sono, com impacto na preparação dos discentes para a futura atuação clínica, com implicação em desenvolvimento de habilidades e competências profissionais.

A pandemia impactou negativamente com as ações presenciais, no entanto, durante esse período diversas ações e conteúdos foram realizados de maneira virtual possibilitando atividades produtivas (Seerig et al., 2021). O estudo de Coelho et al. (2020) desenvolveu ações durante o tempo de pandemia voltados para saúde mental e qualidade do sono entre alunos de graduação, em tempos de pandemia da COVID-19, com bons resultados de possibilitação de conversas e criação de vínculo no tempo pandêmico.

Propagar sobre a qualidade do sono é um assunto de grande relevância. Milhares de pessoas foram alcançadas virtualmente com o projeto de Extensão da Dormindo bem, possibilitando a melhora do sono de crianças, adultos e idosos. O trabalho de Nunes et al. (2020), que apresentou temática sobre um relato de experiência sobre estimulação de hábitos alimentares saudáveis com realização virtual, apresentou influência positiva na vida das pessoas, impulsionando a relevância do uso das mídias sociais para propagação de informações importantes da área da saúde. Existem alguns trabalhos no Brasil voltados para a saúde do sono, sendo possível destacar o trabalho Ribeiro et al. (2022), que relata a divulgação da saúde do sono no *Instagram* com resultado de 89,5% de afirmações de que o projeto contribuiu com a própria qualidade do sono do público alcançado.

O projeto foi realizado em um campus universitário voltado totalmente à área da saúde, com os cursos, de enfermagem, fisioterapia, nutrição, medicina, terapia ocupacional e farmácia, além da fonoaudiologia. Nesse sentido, a realização de ações no âmbito universitário possibilitou a divulgação da atuação da fonoaudiologia nos aspectos do sono, a importância da atuação multidisciplinar nesse assunto, bem como a relevância dos aspectos do sono.

Projetos de propagação de informações, além de possibilitar aprendizados sobre o tema, permite que a população entenda a importância de procurar ajuda com profissionais quando necessário. Sendo assim, diversas pessoas buscam fonoterapia para distúrbios respiratórios do sono após informações que foram divulgadas anteriormente em ações.

Considerações Finais

Este projeto possibilitou contribuir com propagação de informações sobre saúde do sono, de maneira virtual e presencial, e de tratamento de alterações do sono a população em geral. Além disso, possibilitou que os extensionistas tivessem acesso a um vasto conhecimento sobre o tema e experiência para atuação profissional, bem como do trabalho multidisciplinar. Tendo em vista que a Fonoaudiologia possui grande importância nas orientações, avaliações e tratamentos de aspectos do sono, como na apneia obstrutiva do sono e ronco e pode atuar com outros profissionais da saúde.

Agradecimentos

Agradecemos ao Ambulatório do Sono da Universidade Federal de Sergipe, Campus Lagarto, por todo apoio, aos profissionais fonoaudiólogos que atuaram no projeto, aos atuais e antigos extensionistas e aos colegas da área da saúde que contribuíram com as ações.

Contribuição de cada autor

G.K.B.N. orientou o projeto e o artigo. V.S.D., G.M.O.A., E.M.F.D., B.E.M.C. contribuíram com a coleta de dados, discussão e redação do artigo.

Referências

- Associação Brasileira do Sono, Associação Brasileira de Medicina do Sono & Associação Brasileira de Odontologia do Sono. *Cartilha Semana do sono 2023: Sono é essencial para saúde*. Recuperado de <https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2023/02/DIGITAL-cartilha-semana-do-sono-2023-1.pdf>
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Cardoso, M. C., Ferreira, C. P., da Silva, C. M., de Melo Medeiros, G., Pacheco, G., & Vargas, R. M. (2021). Utilização das redes sociais em projeto de extensão universitária em saúde durante a pandemia de Covid-19. *Expressa Extensão*, 26(1), 551-558. <https://doi.org/10.15210/ee.v26i1.19640>
- Coelho, A. P. S., Oliveira, D. S., Fernandes, E. T. B. S., de Souza Santos, A. L., Rios, M.O., Fernandes, E. S. F., ... & Fernandes, T. S. S. (2020). Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: Experiência de um programa de assistência estudantil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 9(9), e943998074. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8074>
- Drager, L. F., Lorenzi-Filho, G., Cintra, F. D., Pedrosa, R. P., Bittencourt, L. R., Poyares, D., ... & Risso, T. T. (2018). 1º Posicionamento Brasileiro sobre o impacto dos distúrbios de sono nas doenças cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 111(2), 290-340. <https://doi.org/10.5935/abc.20180154>
- Fattinger, S., de Beukelaar, T. T., Ruddy, K. L., Volk, C., Heyse, N. C., Herbst, J. A., ... & Huber, R. (2017). Deep sleep maintains learning efficiency of the human brain. *Nature Communications*, 8(1), 15405. <https://doi.org/10.1038/ncomms15405>
- Lopes Filho, O. (2013). *Novo tratado de fonoaudiologia*. Barueri: Manole.
-

-
- Murillo, R., Lambiase, M. J., Rockette-Wagner, B. J., Kriska, A. M., Haibach, J. P., & Thurston, R. C. (2017). Racial/ethnic differences in the associations between physical activity and sleep duration: A population-based study. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(2), 138-144. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0638>
- Lessa, R. T., Fonseca, L. A. N. S., Silva, V. L., de Mesquita, F. B. M., da Costa, A. J. R., de Souza, D. J. M., ... & Santo Mendes, N. B. D. E. (2020). A privação do sono e suas implicações na saúde humana: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 56, e3846-e3846. <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>
- Nunes, R. K. S., Maciel, G. A. S., Almeida, E. B., Guedes, M. R., & Henn, R. (2021). Desafios e adaptações da extensão universitária em tempos de pandemia: Relato de experiência. *Revista Ciência Plural*, 7(1), 211-223. <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2021v7n1ID23003>
- Ribeiro, M. E. S. A. F., Gobbo, M. M., Guimarães, A. L. T. L. V., de Souza Acosta, C., Uehara, G. M., & de Mesquita Duarte, G. G. (2022). Divulgando a medicina do sono no Instagram: Um relato de experiência. *Revista Extensão & Cidadania*, 10(18), 47-58. <https://doi.org/10.22481/recuesb.v10i18.10527>
- Seerig, L. M., Schmitt, N. R., Alvez, A. G., & Batista, A. K. (2021). Ações extensionistas na pandemia: Experiência remota e retorno às atividades presenciais. *Expressa Extensão*, 26(3), 150-155. <https://doi.org/10.15210/ee.v26i3.21179>
- Silva, A. L. D. B., Sousa, S. C. D., Chaves, A. C. F., Sousa, S. G. D. C., & Rocha Filho, D. R. D. (2019). Importância da extensão universitária na formação profissional: Projeto Canudos. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 13, e242189. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.242189>
- Sovinski SRP. (2018). Atuação fonoaudiológica nos distúrbios do sono. In A. R. Busanello-Stella, & F. M. Stefani (2018), *Evidências e perspectivas em motricidade orofacial*. (pp.199-208). São José dos Campos: Pulso.

Como citar este artigo:

Dantas, V. S., Dias, E. M. F., Alves, G. M. de O., Costa, B. E. M., & Nascimento, K. B. O. (2024). Projeto dormindo bem: Relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 15(1), 111-119.
