

Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: QUEM CORRE CANSA, QUEM DORME ALCANÇA: O SONO COMO MATRIZ PEDAGÓGICA PARA ADOLESCENTES

Relatoria: Fernanda Luísa Feitosa de Morais
Alan Mariz Gomes
Analice da Silva

Autores: José Augusto de Medeiros Dantas
Milena Karla Brito de Oliveira
Antônia Líria Feitosa Nogueira Alvino

Modalidade: Pôster

Área: Inovação das práticas de cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: A cronobiologia é uma ciência que estuda os marcadores temporais biológicos. Através dela observa-se que as matérias vivas (de moscas de fruta a seres humanos) possuem um ciclo interno, no qual sincronizando-o com os ciclos circadianos, entre outros, do sono e da vigília expressam comportamentos individuais regulados. Sobre o ciclo sono e vigília este pode ser afetado por fatores externos. Além disso, destaca-se a singularidade do ciclo sono/vigília em adolescentes. Este grupo etário possui peculiaridades metabólicas e hormonais que incidem sobre seus ritmos biológicos - sobretudo no sono. Considerando esta compreensão, entende-se como necessária uma ampla discussão sobre esta importante fase do ritmo circadiano sono e vigília, entre adolescentes. **OBJETIVO:** Relatar a experiência e resultados esperados na condução de um projeto de extensão. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa, desenvolvido em duas escolas públicas (Escola Municipal Presidente Kennedy e Escola Maria Florência da Conceição, nos municípios de Caicó e Tenente Laurentino Cruz, respectivamente). Utilizar-se-á de um questionário sócio-econômico-demográfico e de investigação de qualidade do sono. **RESULTADOS ESPERADOS:** Aprendizado sobre a importância do sono de qualidade para o regulamento saudável do corpo humano e como a sua falta de cuidado com esse momento do dia pode acarretar prejuízos, especialmente cognitivo. Além disso, proporcionar-lhes um olhar mais amplo para o sono, tendo em vista que enquanto beneficiador pode servir como principal fator para o desempenho escolar, sendo apresentado como matriz pedagógica, uma vez que o sono será o ponto de partida de discussão e aprendizado. **CONCLUSÃO:** Espera-se que os adolescentes passem a ver o sono com outro olhar: de prevenção, cura e homeostase, assim, impactando no seu estilo de vida de forma que estimule-os a manter uma rotina saudável, agregando no seu processo de memória e cognição.