

## Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** ELABORAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O SONO E O SISTEMA IMUNOLÓGICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Relatoria:** Gabrielle Andrade de Oliveira  
Millany Gomes Alexandre

**Autores:** Maria Ariane Cipriano de Oliveira  
Bárbara Freire Benevides

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O sono é um aspecto fundamental da vida humana e a privação dele pode levar a alterações imunopatológicas, inclusive a morte. Existe um vínculo importante entre o sistema imune e o sono, ambos contribuem para o funcionamento ideal do outro e conseqüentemente do indivíduo. A insônia pode elevar os níveis dos mediadores inflamatórios e diminuir a ação do sistema imunológico, enquanto o sono, possui duas fases: sono não REM, período importante de liberação de hormônios com efeito regulatório na imunidade, e sono REM, fase mais profunda e de grande importância para a consolidação da memória, desse modo dormir de forma mais adequada contribui para o melhor desempenho do sistema de defesa e também para a captação e concretização de informações. **OBJETIVO:** Relatar a experiência sobre a elaboração de material educativo sobre a relação entre o sono e o sistema imunológico. **METODOLOGIA:** Realizou-se reuniões semanais de organização do projeto, junto às capacitações em Imunologia, além de revisão literária sobre o tema sono e imunidade. Em seguida, simultaneamente à criação de um blog, houve a produção de material simples, de fácil compreensão e posteriormente publicação, usando a Tecnologia Digital de Informação e Comunicação (TDIC), para propagar ações de melhoria da qualidade de vida das pessoas. **RESULTADOS:** Inicialmente, a elaboração do material contribuiu para os participantes obterem maior conhecimento sobre a imunidade e o sono. Posteriormente, foram publicadas as informações mais recentes sobre o assunto, de modo a conscientizar, relembrar conhecimentos e motivar o público em geral a ter hábitos saudáveis para a promoção da saúde. **CONCLUSÃO:** A apropriação dos estudantes sobre a relevância do sono e sua relação intrínseca com o sistema imune provocou inicialmente uma autorreflexão sobre o estilo de vida adotado no cotidiano, o que permite uma tomada de decisão mais assertiva quanto a necessidade de mudança e adequação da rotina por hábitos mais saudáveis. Além disso, o desenvolvimento dos materiais contribuíram para uma consolidação do conhecimento de diferentes modos. Uma vez que o aprender e o ensinar são ferramentas de retenção de informações. Por fim, a propagação extramuros desses saberes científicos à comunidade leiga, permitiu que eles obtivessem, de modo simplificado, tecnológico e assertivo, a compreensão das dimensões do assunto e se conscientizassem sobre a relação da sua própria saúde com suas decisões diárias de vida.